د. جيل بولتي تيلور

الجلطة التي أنارت بصيرتي

30.7.2019



تجربة شخصية لعالمة في المخّ

ترجمة: د. نجمة إدريس



د. جيل بولتي تيلور



الجلطة التي أنارت بصيرتي

تجربة شخصية لعالمة في المخّ

ترجمة: د. نجمة إدريس



2019

JILL BOLTE TAYLOR, PH.D.

MY STROKE OF INSIGHT

A BRAIN SCIENTIST'S PERSONAL JOURNEY

TRANSLATED BY: DR NAJMA IDRESS



الجلطة

التي أنارت

بصيرتي

الجلطة التي أنارتْ بصيرتي: تجربة شخصية لعالمة في المخ
د. جيل بولتي تيلور
ترجمة: د. نجمة إدريس
العنوان الأصلي للكتاب:
MY STROKE OF INSIGHT
A Brain Scientist's Personal Journey
by: Jill Bolte Taylor, Ph.D.
Translated by: Dr.Najma Idress

الطبعة الأولى - 2019

ISBN 978-1-988483-81-8



Ottawa, ON. Canada
info@masaapublishing.com
www.masaapublishing.com

Photograph of "Stained Glass Brain #3" by Joe LaMantia



المحتويات

«حالياً أنا أعيش في عالَم الما بين. لم تنطفئ حياتي بعد، لكنني لم أعد أنتمي للآخرين حولي. إنني كيان غريب في عين أولئك المحيطين بي. وفي أعماقي أطفو غريبة عن ذاتي أيضاً»

د. جيل تيلور

مقدمة المترجِمة

جلطة الدماغ التي أنبتتْ حديقة

بعض الكتب قد نهتدي إليها بالمصادفة المحضة، لتقرع في الرأس جرساً صغيراً يحرّضنا ألا نتركها في هامش المصادفات. هكذا تعرّفتُ على كتاب: (الجلطة التي أنارتْ بصيرتي) للدكتورة جيل تيلور، وأنا أتجول في إحدى مكتبات ضاحيةٍ نائية من ضواحي لوس أنجلوس ذات صيف بعيد. جذبني العنوان الذي يبدأ بصدمة الإصابة بجلطة في المخ، لينتهي إلى طريق مُغرٍ نحو الروحانية الخالصة وتفتّقٍ بصيرةٍ وقّادة. وحين تقرأ في العنوان الفرعي ما يدل على أن صاحبة التجربة والرحلة هي عالمة مختصة في المخّ، أرادت لها الأقدار أن تُمتَحن وتتبصّر وتعيش في عين المفارقة الصارخة، فإن مساحة الإغراء والفضول تشدّك من تلابيبك قسراً.

قرأتُ الكتاب في حينها، ثم أنمته في مكتبتي لسنوات، إلى أن حدث ما أيقظه من سباته. وذلك حين أصيبتْ إحدى قريباتي العزيزات بجلطة مفاجئة في المخ، فالتمّ حولها الأبناء والمقربون وهم يضربون أخماساً في أسداس، يحاولون أن يستوعبوا ويتأقلموا ويعينوا قدر علمهم واستطاعتهم. تذكرتُ حينها هذا الكتاب، وشرعت أبحث بين فصوله عن ملامح سريعة تخص سبلَ فهم مريض الجلطة، وأسلوب التعامل معه، واستكناه عوالمه ومتغيراته وزاوية رؤيته للعالم من منظور الإصابة.

هذا الظرف أعادني إلى أجواء الكتاب، وإلى التجربة الفريدة والغريبة التي عاشتها المؤلفة. هو ليس كتاباً في الطب، ولا في العلوم، ولا هو مرجعاً في فن التمريض، وإنما هو جِماعٌ لوجوه عدة من السيرة الذاتية، والرواية، والمذكرات، دون أن يخلو من شذراتٍ لَماحة من العِلم المبسط، وإشارات بليغة إلى مركزية المخ في صنع تلك العلاقة المتينة بين جانب الإنسان المادي/ الفيسيولوجي، وآفاقه الروحية المنداحة في كونٍ أرحب وأكثر سكينة وسلاماً.

هكذا تستكشف (جيل تيلور) آفاق المخ البشري من خلال الإصابة، وتدخل إلى مناطق بكر حول مكنونات الوعيّ الإنساني، وحول ما يقترحه الدماغ البشري من عوالم ماورائية، أوسع بكثير من العالم المادي الصارم، وقوانينه، ومحدوديته. هكذا تأخذنا المؤلفة في رحلتها الغرائبية، منذ صباح اليوم الذي حدثت فيه الجلطة، متتبعة معنا الأعراض والمشاعر والأجواء التي اختبرتها لحظة بلحظة. ثم تستكمل السياق برحلة العلاج وأوجاعه، فمسيرة الاستشفاء ومنعطفات التغير في الشخصية والتفكير، ثم مكابدات التعلّم والتأهّل بعد أن عادت -عالمة المخ في جامعة هارفرد- طفلة عاجزة، كأنها لم تعلم من بعد علمٍ شيئاً!

قد يرى القارئ هذه الجزئية من سياق الكتاب، مجرد دليل توعوي يعينه على التعرّف على مريض الجلطة وأعراضه وأحواله، وهذا قد يكون صحيحاً إلى حدّ ما، إلا أن المؤلفة تهيب بالقارئ أن يجعل من الكتاب -إلى جانب تلك الفائدة- مرجعاً لمعرفة تحفرُ فيما هو أعمق من ذلك. فنجدها تقف في الفصل الثاني والثالث عند شروحات مبسطة حول التشريح الفيسيولوجي للمخّ، وأنواع الجلطات الدماغية، وكيفية عمل الخلايا العصبية. لقد ترجمتُ عنوانيّ الفصلين المعنيين كالآتي: (شيءٌ من العلم المبسّط) و(فصّان متباينان)، وهما مبذولان لمن ينشد المزيد من الاطّلاع على آلية عمل المخ في الصحة والمرض.

ولكن يمكن تجاوزهما لما هو أكثر تشويقاً وإثارة للفضول، ابتداءً من الفصل التالي: (صباح الجلطة) وما يليه.

رغم الأسلوب الحكائي الذي اختطته المؤلفة، إلا أن حكايتها لا تقف عند نهاية تُغلَق فيها الأبواب على سيرة منتهية. وإنما تجد نفسك إزاء آفاق تظل مشرعة للقراءات المتعددة والفهم المتأني. ستجد نفسك حين تصل إلى فصل: (عقلي الأيمن وعقلي الأيسر)، أنك بصدد الولوج إلى مباهج رحبة حول فصّي الدماغ، تريك إمكانات العقل البشري وكينونته الفذة والمعجزة. ستتأنى معك الكاتبة في شرح وظائف الفصّ الأيسر في العقل البشري، وارتباطاته بما يمتّ إلى الحياة الواقعية من صرامة، ونظم مقننة، وحدود فارقة، وقرارات (حصيفة)، جنباً إلى جنب مع الشعور بالأنا المتفاخرة، والاستعداد لإصدار الأحكام والنقد والمحاجحات الصلفة.... إلخ. ثم تنقلك إلى (العقل أو الفصّ الأيمن)، حيث تكتشف إنسانيتك الغامرة، متمثلة في التعاطف والتأني، والتصالح مع إيقاع الزمن، والانسجام مع الفنون ووجوهه المبدعة، والخير ومعانيه الرحبة، وحيث الركون إلى الدعة والأمن، والتوق إلى الاندماج في وحدة إنسانية جامعة، تهدف إلى حياة أكثر خيرية وسلاماً.

وهكذا ينطلق الكتاب من هدف أصغر، إلى رسالة أكثر رحابة. وإن كان الهدف الصغير، المتمثل بتجربة الإنسان الفرد، ينطلق نحو التوعية بأهم الأمراض وأكثرها انتشاراً، وهو الإصابات الدماغية والجلطات، فإن رسالة الكتاب الأعمق لا تخفى على القارئ المتأني. بل لعل رحلات الكاتبة المكوكية المكرّسة للخطب والمحاضرات والالتقاء بالجماهير عبر البرامج الحوارية واللقاءات المتلفزة... إلخ، وكذلك ارتباطها ببرامج تطوعية وتوعوية، وعملها كعضو فاعل في بنك التبرع بالأدمغة في بلادها، كل هذا

يصبّ في الرسالة الإنسانية التي نذرت نفسها لها. إن تعرض (جيل تيلور) للجلطة في الفصّ الأيسر، وما أدى إليه من توقف في تفكيره الصارم الحازم، المتأهّب للأحكام والنقد، المتحفّز للصِدام والتصلب في الرأي، الضاجّ بمشاعر الغيرة والتنافس وخيلاء الأنا، هذه السكتة في ضجيج الفصّ الأيسر، أتاحت الفرصة لفصّها الأيمن أن يشعّ ويزدهر بإنسانيته وتعاطفه، وتحليه بالأناة والسكينة، وحدبه على البشرية، وانغماسه فيما وراء مظاهر العالم الواقعي المتسارع الفجّ.

ومن هنا انطلقت دعوتها حول ضرورة إيقاظ الإنسان لميزات عقله الغافية في عالمٍ من اللهاث والصراع والجشع وصلف الأنا، والركون إلى ما سمته (The Right Mind)، ليس بالمعنى المباشر أي الفصّ الواقع إلى يمين الدماغ، وإنما بالمعنى الآخر لكلمة (right) بالإنجليزية، تلك التي تعني ما هو صحيح وخيّر، أي الجنوح نحو اليُمن والميمنة، فهي الطريق إلى الإنسانية الحقة.

وختاماً، أتمنى أن يصطاد كتاب (الجلطة التي أنارتْ بصيرتي) في نسخته العربية، العصفورين بحجر واحد وناعم. أي أن يحقق هدف التوعية بالجلطة الدماغية وينير الطريق أمام أسر المصابين ويعينهم في مهام الرعاية والفهم، وكذلك أن يضع القارئ في قلب التجربة الشخصية للمؤلفة، وما تضمنته من رسائل إنسانية بالغة القيمة.

د. نجمة إدريس

الكويت في أكتوبر 2018م

مقدمة المؤلفة

قلبٌ لقلب، عقلٌ لعقل

لكل مخّ بشري قصة، وهذه هي قصتي الشخصية مع مخّي.

قبل عشر سنوات خلَتْ، كنتُ أقدم برامج بحثية وتدريسية عن المخ البشري للمختصين الشباب في قسم العلوم الطبية في جامعة هارفرد. إلى أن جاء يوم العاشر من ديسمبر عام 1996م، ليلقنني درساً خاصاً بي. في ذلك الصباح، مررتُ بتجربة الإصابة بجلطة في الفصّ الأيسر من المخ، من النوع النادر. أصابني نزيف حاد، ناتج عن انفجار مفاجئ لشريان في رأسي، مصاب بتشوّه خلْقي لم يُشخص من قبل. في غضون أربع ساعات قصار، استطعتُ أن أراقب بفضول عالمة (تشريح)، كيف كانت تتدهور عمليات عقلي المعرفية بشكل كامل. فمع أفول ذلك الصباح، لم أعد قادرة على المشي، أو الكلام، أو القراءة، أو الكتابة، أو تذكر أي شيء عن حياتي. ملتفّةً على جسدي مثل الكرة البالية، كنتُ أشعر أن روحي تستسلم للموت، الأمر الذي لم يطرأ لي على بال قط، أنني سأستطيع أن أروي قصتي للآخرين في يوم ما، أو أشرك أحداً في تفاصيلها.

إن كتابي (الجلطة التي أنارت بصيرتي)، ورحلة عالمة للمخّ التي خضتُها، لم تكن سوى توثيق محكم ومرتب لتلك الرحلة التي سقطتُ خلالها في هوّة

بلا معالم، بذهن صامت كالعدم. رحلة أرتني كيف يطفو جوهر كينونتي في مهاد من سلام داخلي عميق. إن هذا الكتاب ليس سوى حياكة متأنية لمعارفي العلمية ممزوجة بتجربتي الشخصية، وبما هدتني إليه بصيرتي الداخلية. وهذه الرواية التوثيقية الصادرة من عالمة مختصة أصيبت ثم شفيت تماماً من نزف حاد في المخ، هي الأولى من نوعها على حدّ علمي. إنني في غاية السعادة أن كلماتي ستصل أخيراً إلى أسماع العالم، وستعود بالفائدة والخير.

كم أنا ممتنة أنني ما أزال على قيد الحياة، أحتفي بأيامي في الدنيا. وقد كنتُ قبلها أمرّ بمعاناة الاستشفاء وألمه، مستذكرة خلال ذلك جميل من التمّ حولي من الناس الممتلئين بحب غامر غير مشروط. لقد ظللت طوال سنوات مخلصة لهذا المشروع التوعوي، مستذكرة -في هذا السياق- تلك المرأة الشابة التي تواصلت معي وهي في حال من الاضطراب، متسائلة لماذا لم تتصل أمها، التي ماتت متأثرة بجلطة في الدماغ، برقم الإسعاف 911؟! ومستذكرة أيضاً -في ذات السياق- ذلك الرجل المسنّ، المثخن بالقلق على زوجة يخشى أنها عانت الكثير في غيبوبة المرض قبل أن تموت. لقد ظللتُ مقيّدة بجهاز الكمبيوتر (وكلبتي المخلصة نيا في حجري)، أتواصل مع أهالي مرضى ومصابين يبحثون عن معالم طريق وبصيص أمل. لقد أصررت على مواصلة العمل في هذا الكتاب من أجل 700,000 مصاب في مجتمعي وعائلاتهم، ممن مروا بمرض الجلطات الدماغية هذا العام. ولو أن شخصاً واحداً فقط قرأ فصل (صباح الجلطة)، وتعرّف على أعراض حدوث الجلطة، واتصل طلباً للمساعدة في أسرع وقت، فإن جهدي هذا سيكون قد آتى أُكُلَه خلال العقد الأخير من السنوات.

محتوى كتابي (الجلطة التي أنارت بصيرتي) يتأسس على أربعة أقسام متنامية. القسم الأول: «حياة (جيل) ما قبل الجلطة»، يقدم للقارئ الإنسانة

التي كنتُها قبل أن ينطفئ عقلي ويصمت. لقد وصفتُ كيف نشأتُ لأكون عالمة متخصصة في المخ البشري، وتحدثتُ قليلاً عن رحلتي الأكاديمية، ووقفتُ عند اهتماماتي، وعند سعيي الشخصي للبحث والتنقيب. كنت أعيش بسعة وانفتاح. كنتُ عالمة متخصصة في المخ في جامعة هارفرد، أخدم في منظمة التحالف الوطني للأمراض العقلية، وأتنقل في أنحاء البلاد من أجل هذا الهدف. إنني من خلال هذا العمل الكتابي المختصر، المحرر بأسلوب مبسط، أهدف إلى مساعدة قارئي على فهم ما الذي كان يجري داخل مخي بيولوجياً، في صباح اليوم الذي حدثت فيه الجلطة.

إذا كنتَ تتساءل كيف يكون شعور من يتعرض لجلطة في المخ، فإن فصل (صباح الجلطة) يجيب على تساؤلك. هنا سآخذك في رحلة غريبة، ترى فيها خطوة إثر خطوة، كيف تتدهور القدرات الإدراكية، مشهودة بعين عالمة. وحين كان النزف يتزايد ويتزايد، كنتُ أعزو الاضمحلال الإدراكي الذي أتعرض له حينها إلى الأساس البيولوجي لتركيبة المخ. وكاختصاصية تشريح، لا بد لي من الاعتراف بأن ما خبرته أثناء مروري بعملية حدوث الجلطة، يفوق ما تعلمته طوال سنوات خبرتي الأكاديمية. في نهاية ذلك الصباح، غادرني وعيي وانتقل بي إلى مستوى آخر، مستوى أرى فيه نفسي وقد أصبحتُ ممتدة ومتوحدة مع الكون الشاسع. ومنذ ذلك الحين، فهمت أننا قادرون على أن نعيش تجربة روحية (صوفية) أو ماورائية، ذات صلة بالتركيبة التشريحية للدماغ.

إذا كنتَ تعرف أحداً أصيب بجلطة، أو بأي نوع من الإصابة الدماغية، فإن فصل (التعافي) سيكون مصدراً ثميناً للمعرفة. هنا، أقدم رحلة مطّردة نحو التعافي، مشتملة على أكثر من خمسين نصيحة وإشارة إلى الأشياء التي تعوزني (أو لا تعوزني)، للانطلاق نحو الشفاء التام. أدرجت (مقترحات

التشافي) في ملحق الكتاب، لتيسير الأمر على المستفيد. وأتمنى إشراك الآخرين في هذه المعلومات لتعميم الفائدة.

وأخيراً، فإن كتابي (الجلطة التي أنارت بصيرتي) يحدد ما علمتني إياه تلك الجلطة. في هذا السياق، سوف تدرك أيها القارئ بأن هذا الكتاب ليس عن (الجلطة)، وإنما هو بصورة أصحّ عن البصيرة المتيقظة التي جاءت من وراء هذه الإصابة. هذا الكتاب مكرّس للحديث عن جمال ومرونة العقل البشري، وقدرته الطبيعية على التأقلم مع المتغيرات والسير قدماً في عملية التشافي. في الخلاصة، هي رحلة وعي في الفصّ الأيمن من دماغي، حيث أصبحت حينها مغمورة بسلام داخلي عميق. ثم استعدتُ وعي الفصّ الأيسر من دماغي لاحقاً، لأستطيع أن أساعد الآخرين في الوصول إلى ذات السلام الداخلي من غير أن يمروا بتجربة الجلطة. أتمنى أن يستمتع قارئي بالرحلة.

الجلطة
التي أنارت
بصيرتي

(1)

(جيل) ما قبل الجلطة وحياتها

أنا اختصاصية ومدرِّبة في علم التشريح العصبي. نشأتُ في مدينة (تير هوت) في ولاية إنديانا الأمريكية. أحد أخوتي، والذي يكبرني بعام ونصف، شُخّص بمرض الفصام العقلي (التشزوفرينيا). وتم التشخيص الأكيد له في عمر الحادية والثلاثين، بعد مرور بضع سنوات من ظهور أعراض المرض سلفاً. خلال سنوات طفولتنا، كان يبدو مختلفاً عني في إدراكه لحقيقة الأشياء، وفي اختياره لتصرفاته. ونتيجة لذلك أصبحتُ مأخوذة بالعقل البشري منذ سن مبكرة. كنتُ أدهش من كيفية أن نتشارك أنا وأخي بذات التجربة، ثم ينصرف كلٌ منا بتفسير مغاير تماماً لذات الموقف الذي حدث في التوّ! هذا الاختلاف في الإدراك، وفي توليد المعلومات وإنتاجها، حفّزني لأصبح متخصصة في علم المخ البشري.

بدأتُ رحلة الدراسة الجامعية في جامعة إنديانا في بلومنغتن أواخر 1970م. وبسبب التفاعل مع حالة أخي، وجدتُ نفسي مدفوعة بجوع معرفي لفهم ماذا تعني كلمة (طبيعي)، من منظور تشريحي فيسيولوجي. في ذلك الزمن، كانت مادة (التشريح العصبي) جديدة وناشئة، ولم تُقَرّ بشكل رسمي ضمن التخصصات في جامعة إنديانا. وبانصرافي إلى دراسة علم

النفس الفيسيولوجي وعلم البيولوجيا البشرية، استطعتُ أن ألمّ بأكبر قدر ممكن من العلم المتاح حول العقل البشري.

كانت أول وظيفة حقيقية لي في العلوم الطبية، بمثابة بَرَكة غامرة في حياتي. فقد توظّفت كفنية مختبر في مركز (تير هوت) للتعليم الدوائي، والذي كان فرعاً من فروع كلية الطب في جامعة إنديانا. في هذه الأثناء كان وقتي مقسماً بالتساوي بين مختبر التشريح البشري العام، ومختبر بحوث الأعصاب الدقيقة. لقد ظللتُ طوال عامين مغموسة في الدراسة الطبية، وبينما كنتُ أتلقى تدريبي تحت إشراف دكتور روبرت ميرفي وقعت فعلياً في حب تحليل الجسد البشري وتشريحه.

بعد الانتهاء من دراسة الماجستير، انضممتُ بشكل رسمي إلى برنامج الدكتوراه لمدة ست سنوات، في قسم علوم الحياة في كلية طب جامعة إنديانا. كان برنامجي الدراسي زاخراً بما تعلمته في منهج كلية الطب، ثم تحدد بحثي للدكتوراه في حقل التشريح العصبي تحت إشراف الدكتور ويليام أندرسون. عام 1990م حصلتُ على شهادة الدكتوراه، وتوجهتُ بعدها للتدريس في مادة التشريح العصبي وعلم الأنسجة في كلية الطب.

في عام 1988م، حين كنتُ ما أزال أعمل في مركز التعليم الدوائي في جامعة إنديانا، تم تشخيص حالة أخي بشكل رسمي، وتحديد إصابته بالفصام (التشزوفرينيا). بيولوجياً، كان أقرب مخلوق لي في الكون. وأردت أن أفهم لماذا استطعتُ أنا أن أربط أحلامي بالواقع وأجعلها حقيقة ملموسة، بينما لم يستطع هو ذلك؟ ما هو الاختلاف في مخ أخي، الأمر الذي يجعله يربط أحلامه وأمنياته بالأوهام والخيالات بدلاً من الواقع الملموس؟ كنتُ مدفوعة بالشغف للانطلاق في البحث في مرض الفصام (التشزوفرينيا).

بعد انقضاء مدة برنامجي التدريسي في كلية طب جامعة إنديانا، مُنحتُ فرصة لبحث ما بعد الدكتوراه في كلية طب جامعة هارفرد، في قسم علم الأعصاب. هناك أمضيت سنتين أعمل مع الدكتور روجر توتل على بحث يخص منطقة في قشرة الدماغ، مسؤولة عن الصور المرئية وتتبّع حركاتها. كنتُ مهتمة بهذا المشروع البحثي، لأن نسبة كبيرة من المصابين بالتشزوفرينيا يُظهرون تحركات بصرية غير طبيعية حين متابعة الأشياء المتحركة. بعد مشاركة الدكتور روجر في التوصل إلى تحديد منطقة (إم تي) تشريحياً، وموقعها في المخ البشري، والانتهاء من تسجيل نتيجة البحث، وجدتُ نفسي أتبع نداء قلبي وشغفي، حين انتقلتُ للعمل في كلية طب هارفرد، قسم الطب النفسي. لقد كان هدفي أن أعمل في مختبر الدكتورة فرانسين بينيس في مستشفى ماكلين. وتعد الدكتورة بينيس خبيرة عالمية مشهورة في تشريح أدمغة المصابين بالتشزوفرينيا بعد الوفاة، وتقديم التقارير المتعلقة بهذا الشأن. كنتُ مؤمنة بأنني من خلال هذه المساهمة، سأستطيع أن أساعد المصابين بهذا الاضطراب العقلي مثل أخي.

قبل أن أستلم مركزي الوظيفي في مستشفى ماكلين، طرتُ مع والدي (هال) إلى مدينة ميامي لحضور المؤتمر السنوي الذي تعقده منظمة التحالف الوطني للأمراض العقلية، وكان ذلك عام 1993م. والدي (هال) دكتور استشاري في علم النفس، وأحد الرعاة الكَنَسيين المتقاعدين، من أولئك المدافعين المخلصين عن العدالة الاجتماعية. كنا معاً متحفزَين لحضور هذا المؤتمر، من أجل معرفة المزيد عن منظمة التحالف الوطني تلك، وكيف يمكن أن نشارك بجهودنا معهم. وتعد منظمة التحالف الوطني للأمراض العقلية من أكثر المنظمات شعبية وتكريساً للجهود في تحسين حياة المصابين بأمراض عقلية مزمنة. كانت المنظمة في ذلك الوقت تضم عضوية ما يقارب

40.000 عائلة شُخّص أحد أفرادها المقربين كمريض نفسي/ عقلي. والآن باتت المنظمة تضم عضوية ما يقارب 220.000 عائلة، ومازال تدافع عن أهدافها على المستوى الوطني العام ومستوى الولاية الخاص. بالإضافة إلى ذلك، هناك فروع للمنظمة منتشرة في أنحاء المقاطعة تقدم الدعم والتوعية، وتهيئ فرص المشاركة للعائلات على المستوى الاجتماعي.

لقد غيّرت تلك الرحلة إلى مدينة ميامي حياتي. كان هناك مجموعة من الناس تقارب 1.500 شخص، تتكون من آباء، وإخوة أتراب، وأبناء، وأفراد، تم تشخيصهم بإصابات عقلية حادة، وقد اجتمعوا من أجل الدعم والتوعية والمناصرة، ومن أجل قضايا ذات صلة ببحوث علمية في هذا الحقل. لم أكن أدرك مدى التأثير العميق لمرض أخي في حياتي، إلا بعد أن التقيتُ بأخوة مرضى آخرين. خلال أيام المؤتمر، التقيتُ بعائلات بدت أنها تفهم حقاً معنى الألم المبرّح الذي اختبرتُه نتيجة فقداني لأخي الذي ذاب في غياهب (التشزوفرينيا). إنهم يفهمون كيف تكابد عائلتي من أجل مساعدته في الولوج إلى العلاج المناسب والجيد. لقد ناضلوا معاً كصوت مُنظم في مواجهة الظلم الاجتماعي والوصمة غير النزيهة التي ألصقت بالمرض العقلي. لقد كانوا مسلحين بالبرامج المعرفية المفيدة لهم وللعامة من حولهم، وملمّين بالطبيعة البيولوجية لهذه الاضطرابات. وعلى ذات المستوى من الأهمية، تراهم وقد احتشدوا بعقول باحثة ومنقبة عن علاجات ناجعة. لقد شعرتُ بأنني في المكان والزمان المناسبين. لقد كنتُ أختاً لمريض، وكنتُ مختصة في مجالي، وممتلئة بمشاعر فيّاضة إزاء مساعدة الناس الشبيهين بأخي. في أعماق نفسي شعرت بأنني لم أجد هدفاً يستحق بذل الجهد فقط، وإنما وجدتُ عائلتي الممتدة أيضاً.

بعد أسبوع من عودتي من مؤتمر ميامي، قصدتُ مستشفى ماكلين، وأنا

متحفّزة لبدء وظيفتي الجديدة، في مختبر التشريح العصبي البنائي، في ذات الحقل البحثي للدكتورة فرانسين بينيس. كنت متأهبة ومتحمسة للبدء في إجراء تجاربي التشريحية البيولوجية على أنسجة مرضى التشزوفرينيا المتوفين. إن فرانسيس، التي أسميها بحب كبير «ملكة التشيزوفرينيا»، هي باحثة وعالمة قديرة. إن مجرد مراقبتها كيف تفكر، وكيف تكتشف، وكيف تجمع أجزاء بياناتها، كان يشكل متعة خالصة لي. لقد كان شرفاً لي وامتيازاً، أن أشهد إبداعها في تصميم التجارب المخبرية، وأن أتابع إصرارها، ودقتها، ومهنيتها في إجراء الأبحاث المعملية. إن وظيفتي كانت أشبه بحلم تحقق، فدراسة أنسجة المخ لأفراد شُخّصوا بالتشزوفرينيا، جعل لحياتي هدفاً حقيقياً وصلباً.

في اليوم الأول لبدء وظيفتي، فاجأتني الدكتورة فرانسين، حين أعلمتني بأن تزويد المختبر بأنسجة المخ من قبل أهالي المرضى المتبرعين، ليست مطّردة ومستمرة، وهذا الأمر أوجد نقصاً في الأنسجة المطلوبة للمختبر على المدى الطويل. لم أصدق ما أسمع في حينها. لقد أمضيتُ أفضل أيام الأسبوع المنصرم في منظمة التحالف الوطني للأمراض العقلية، بصحبة مئات من عائلاتٍ تم تشخيص أحد أفرادها بمرض عقلي شديد. لقد أدار الدكتور (لو جاد)، المدير السابق للمعهد الوطني للصحة العقلية، جلسات المؤتمر بموضوعية، وقدّم الكثير من العلماء المبرزين أبحاثهم. لقد أحب منتسبو المنظمة الوطنية للأمراض العقلية المشاركة في المؤتمر والاستفادة من الأبحاث عن المخ البشري، لذلك أراه أمراً محيراً للعقل أن يكون هناك نقص في التبرع بالأنسجة للتشريح المخبري. هنا تيقنتُ أنها مسألة ذات صلة بالوعي العام، وأنه متى ما علمت عائلات المنظمة الوطنية بنقص بالأنسجة المطلوبة للأبحاث، فإنها سوف تتنادى للتبرع بالأنسجة الدماغية من داخل المنظمة وتُحل المشكلة.

في السنة التالية (1994م)، انتُخبتُ ضمن هيئة المدراء للمنظمة الوطنية للأمراض العقلية. لقد شعرتُ بغبطة غامرة كوني سأخدم في هذه المنظمة الرائعة، وأنه شرف لي ومسؤولية عظيمة. كان أساس دعوتي طبعاً يتعلق بأهمية وقيمة التبرع بأنسجة المخ لمن تم تشخيصهم طبياً، وما يعانيه الباحثون من نقص في هذه الأنسجة لإتمام أبحاثهم. لقد سمّيت قضيتي: «قضية الأنسجة». في ذلك الوقت، كان متوسط عمر أعضاء المنظمة الوطنية 67 عاماً، وكنتُ حينها في الخامسة والثلاثين من عمري. لقد شعرتُ بالفخر كوني أصغر المنتَخَبين عمراً في هذه الهيئة. كنتُ ممتلئة بالطاقة، وتوّاقة للانطلاق.

من خلال موقعي الجديد في المنظمة الوطنية، بدأت مباشرة أدير المؤتمرات السنوية على مستوى المقاطعة. قبل أن أنطلق في هذه المغامرة، كان مركز هارفرد لأبحاث أنسجة المخ (بنك المخ)، والذي يقع مجاوراً لمختبر الدكتورة بينيس، لا يستقبل أكثر من ثلاثة أدمغة في السنة لمن تم تشخيصهم طبياً، وربما أقل. وهذا بالكاد يكفي لاستيفاء المطلوب من الأنسجة لمختبر الدكتورة فرانسين بينيس، ولكنه لا يفي بحاجة (بنك المخ) من الأنسجة المطلوبة لتزويد المختبرات العلمية الأخرى بها. في غضون أشهر قليلة من التنقل والسفر، ومن التوعية المستمرة (بقضية الأنسجة) لأهالي المرضى في المنظمة، بدأ التبرع بالأدمغة يزداد. حالياً، ارتفع عدد التبرعات من المرضى الذين تم تشخيصهم إلى ما يقارب 25 إلى 35 متبرعاً كل عام. وقطعاً ستستفيد الفرق العلمية بأقصى حدّ لو ارتفع العدد إلى مائة متبرع في العام.

لقد رأيت في بداية ترويجي لقضية الأنسجة من خلال محاضراتي، أن موضوع التبرع بالأدمغة، يجعل جمهور الحضور يشعر بالتوتر وعدم الارتياح. كانت هناك دائماً تلك اللحظة المتوقعة، حيث يفكر الحاضرون: «يا الله، أنها تريد الحصول على دماغي». وكنتُ لأقول: «نعم، نعم، هو كذلك، ولكن لا

تقلقوا، فلستُ مستعجلة». في محاولة لكبح مخاوفهم، كتبت أنشودة مُلحّنة بعنوان (بنك المخ - 800 - 1)[1]، وبدأت أتنقل مسافرة مع (جيتاري) تحت مسمى (العالمة المغنية). وكلما قاربتُ موضوع التبرع بالأدمغة، وبدأ التوتر يتصاعد في قاعة المحاضرة، كنتُ أسحب جيتاري وأغني لهم. وسرعان ما تبدأ الأغنية الطريفة بإخماد توترهم وفتح قلوبهم، وجعلي أبثّ رسالتي بسلام وراحة.

لقد أعطتْ الجهودُ التي بذلتها في منظمة التحالف الوطني للأمراض العقلية، معانٍ عميقة لحياتي، وازدهاراً ملحوظاً لأبحاثي المخبرية. إن مشروع بحثي الأساسي في مختبر الدكتورة بينيس وفي معيتها، يعتني بخلق صيغة يمكن من خلالها معاينة الأنظمة الثلاثة للنواقل العصبية في عينة النسيج الخاضعة للفحص. والنواقل العصبية ليست سوى عناصر كيميائية يتم عبرها التواصل بين خلايا المخ. هذا يُعدّ بحثاً مهماً، إذ غدتْ الأدوية الأحدث المبتكرة، المضادة للنوبات العقلية، تُصمّم لتستثير نواقل عصبية متعددة، وليس ناقلاً عصبياً واحداً. وباستطاعتنا الآن معاينة ثلاثة أنظمة مختلفة في عينة النسيج الواحدة، يزيد من قدرتنا على فهم التفاعل الدقيق بين هذه الأنظمة. يتبلور هدفنا حول الوصول إلى فهم أفضل لدورة المخ المصغرة، ومحاولة فهم أي خلية في أي بقعة من المخ تتواصل مع أي من الإفرازات الكيميائية، وكمية هذه الإفرازات. إن فهم الاختلافات على مستوى الخلايا، بين مخ المرضى الذين تم تشخيصهم بأمراض عقلية، ومخ الأصحاء الطبيعيين، سوف يساهم سريعاً في إيجاد الأدوية المناسبة

---

1. بنك المخ – 800 – 1: هي عبارة عن أنشودة مغناة، كتبتها وغنتها المؤلفة، للترويج لحملة التوعية بالتبرع بأنسجة المخ. أما الرقم 800 - 1 فهو رقم هاتف الاتصال بالمعنيين بالحملة والتحدث إليهم مجاناً. سوف نثبت نص الأغنية في نهاية الكتاب، كما ورد في الأصل. (المترجمة).

للمحتاجين. ربيع 1995م، احتل هذا البحث غلاف مجلة (بيو تكنيكس) العلمية/ (التقنية البيولوجية). وفي عام 1996م فاز بحثي هذا بجائزة (الخلية) الرفيعة، في كلية العلوم الطبية في جامعة هارفرد، قسم الطب النفسي. لقد أحببت العمل في المختبر، وأحببت كذلك مشاركتي هذا الجهد مع أسرة منظمة التحالف الوطني للأمراض العقلية.

ثم حصل ما ليس بالحسبان. كنتُ في منتصف ثلاثينياتي، متفتّحة وضاجّة بالحيوية في المجال المهني والشخصي. ولكن بعَثرة واحدة نحو الهاوية، تبخرت حياتي الوردية وتلاشى مستقبلي الواعد. استيقظتُ صباح العاشر من ديسمبر 1996م، لأكتشف أنني أُصبتُ باضطراب عقلي. لقد أصبتُ بجلطة في المخ. خلال أربع ساعات قصار، رأيتُ كيف تتدهور قدراتي العقلية، ومعها عمليات الاستجابة الحسية بشكل كامل. هذا النوع النادر من نزف المخ، جعلني معاقة بالكامل، لا أقدر على المشي، أو الكلام، أو القراءة، أو الكتابة، أو تذكّر أي ملمح من ملامح حياتي.

لعلك أيها القارئ متحفز لقراءة قصتي الشخصية، في صباح يوم الجلطة. ولكن، من أجل المزيد من الفهم الواضح لما كان يجري داخل دماغي، اخترتُ أن أقدّم شيئاً من العلم المبسط في الفصل الثاني والثالث. رجائي ألا تجعل الخشية من هذا الجزء تبعدك عنه. لقد بذلتُ جهدي أن أجعله جزءاً محبباً وهيّناً، ومشتملاً على بعض الصور التوضيحية المبسطة للمخ، وذلك من أجل الوصول إلى تصور قريب لتجربتي من جوانبها الإدراكية والجسدية والروحية. إذا رغبت، على الرغم من ذلك، في تخطي هذين الفصلين، كن متيقناً أنهما سيكونان تحت طلبك كمرجع موثوق. إنني إذ أهيب بك لقراءة هذا الجزء أولاً، فإنني على ثقة بأن ذلك سيسهل أمامك سبيل الفهم بشكل تلقائي وسلس.



(2)
شيءٌ من العلم المُبسّط

لكي يستطيع أي شخصين منّا التواصل معاً، لا بد أن يتشاركان كماً محدداً من الحقائق العامة. لذلك فإن جهازينا العصبيين لا بد أن يكونا متماثلين في قدرتهما على استيعاب معلومات العالم الخارجي، ومعالجة ودمج تلك المعلومات في المخ، ثم امتلاك ذات النظام العصبي الذي يقوم بإنتاج الأفكار والكلمات والأفعال.

الخروج إلى الحياة من أكثر الحوادث أهمية وروعة. فمع خروج الخلية الأحادية الحية، تكون مرحلة من إنتاج المعلومات قد ولدت بمستواها الجزئي. ومن خلال اندماج جزيئات الخلية بجزيئات الحمض النووي والأنزيمات المتسلسلة، يمكن للمعلومات أن تدخل وتُشفّر وتُخزّن للاستخدام المستقبلي. وهكذا فإن لحظات الزمن لن تأتي وتذهب دون أن تُسجّل، وستبدأ حياكة اللحظات وتتابعها واستمراريتها حول خيط الحياة هذا، المتمثل بخلية تُغزَل كجسر يمتدّ عبر الزمن. قبل أن نكون من نحن، كانت خلايانا تعرف كيف تلتمّ معاً، وتعمل معاً، لتصنع مخلوقاً بشرياً هو أنتَ وأنا.

كما جاء في (القاموس الأمريكي للتراث)، فإن معنى «أن تتطور

بيولوجياً»، هو: «أن ترتقي من خلال عملية تطورية من البدائية إلى هيئة أكثر تنظيماً». إن العقل الجزيئي للحمض النووي البشري، هو برنامج جيني متين وناجح. ليس لأنه يستجيب للمتغيرات الدائمة، وإنما لأنه أيضاً يملك استشعارات للتوقعات، وقدرة على الإدراك، ويُحسِن استغلال فرص التحول إلى هيئات أكثر فخامة وروعة. ولعل ما يثير الانتباه أن شيفرتنا البشرية الوراثية مبنية على الجزيئات الأربعة المركبة، كأي كائن حيّ من كائنات الحياة على الأرض. فعلى مستوى الحمض النووي (دي إن إيه)، نحن ننتمي للطيور والزواحف والبرمائيات والثديات، وحتى إلى النباتات. ولكن من المنظور البيولوجي المحض، نحن الجنس البشري نتاج طفرة ذاتية خاصةٍ بنا على الأرض.

ربما نعتقد بأن الجنس البشري قد اكتمل خَلْقه البيولوجي، إلا أنه على الرغم من التصميم المعقّد والمبتكر للإنسان، فإننا لا نمثل الشيفرة الوراثية المنتهية أو المكتملة. لقد خُلق عقل الإنسان في حالة من التغيّر المستمر والمتواصل. فعقول أسلافنا قبل ألفين أو أربعة آلاف سنة، ليست متماثلة مع عقل إنسان العصر الآني. إن التطوّر اللغوي لدى الإنسان، على سبيل المثال، أدى إلى تبدّل البنية التشريحية للمخ وشبكة الجزيئات الدماغية الداعمة.

من المعروف أن معظم خلايا أجسامنا تموت وتُستبدل بأخرى كل بضعة أسابيع أو أشهر، إلا أن الخلية العصبية في الجهاز العصبي لا تنقسم أو تتكاثر بعد أن نولد. وهذا يعني أن غالبية الخلايا العصبية في مخك الآن، هي في عمرها الزمني مثل عمرك. هذا العمر المديد للخلية العصبية في المخ، هو ما يجعلنا نشعر في أعماقنا بأننا ذات الشخص، سواءً كنا في عمر العاشرة أو في عمر الثلاثين أو السابعة والسبعين. إن خلايا المخ هي ذاتها، ولكن بمرور الزمن تبدأ الوصلات بينها تتغير اعتماداً على ما نختبره وما تختبره معنا من تجارب.

إن الجهاز العصبي في الإنسان كيان ديناميكي رائع، يتكون من حوالي تريليون خلية. وحتى أقرّب إلى ذهنك ضخامة العدد تريليون، عليك أن تأخذ بعين الاعتبار الآتي: هناك تقريباً ستة مليارات نسمة على الأرض، وعليك أن تضرب الستة مليارات بـ 166 لتحصل على عدد الخلايا المكونة لجهاز عصبي واحد.

الجسم البشري، بالطبع، أكثر بكثير من مجرد جهاز عصبي. في الحقيقة إن الجسم البشري لشخص بالغ يتكون من قرابة خمسين تريليون خلية. وهذا يشكل الرقم 8,333 مضروباً في الستة مليارات نسمة! فيا له من كيان عجيب وفسيح، تتشابك فيه خلايا العظام، وخلايا العضلات، وشبكة خلايا الأنسجة، وخلايا الحواس،... إلخ، وتتضافر جميعاً لتعمل معاً، وتضخّ الحياة في جسد كاملٍ ومعافى.

يحدث التطور البيولوجي، بشكل عام، من كينونة أقل تعقيداً إلى كينونة أعظم تعقيداً. وغالباً ما تؤكد الطبيعة كفاءتها، ولكن ليس من خلال إعادة إختراع العجلة، مع كل جنس حيّ يُخلق. بشكل عام، حين تتعرف الطبيعة على شكل الشيفرة الوراثية، التي تعمل على ضمان استمرار حياة الكائن الحيّ، مثل تبرعم فاكهة في طور النمو، أو ضخة دمٍ في قلب، أو غدة عَرَق تساعد على انتظام حرارة الجسم، أو تكوّر عين لضمان مجال الرؤية، فإن الطبيعة تضمر حين تكوين هذا العنصر النيةَ لتعديلات مستقبلية على تلك الشيفرة. وبإضافة مستوى جديد من البرمجة إلى مجموعة من البنى التي سبق تأسيسها، فإن كل جنس جديد سيحوي في تكوينه أسساً قوية ومتعاقبة من الحمض النووي (دي إن إيه)، الذي تم اختبار كفاءته عبر الزمن. تلك واحدة من أبسط الطرق التي تنقل فيها الطبيعةُ التجاربَ والحنكة، وتتفضل بها الحياة الماضية القديمة على النسل المتجدد.

أما الفضيلة الأخرى لهذه الاستراتيجية الجينية الهندسية، التي تتنامى عبر التسلق على ما تم خلقه سابقاً، فإنها تتمثل في أن هذه المعالجة للجينات المتعاقبة، يمكن أن تنتج نقلة تطورية كبيرة. ويمكن لك أن تصدق أو لا تصدق، بأنه ثبت علمياً ما يشير إلى أن جيناتنا البشرية تشترك مع الشمبانزي بما نسبته 99.4 في المائة من متعاقبة الحمض النووي (دي إن إيه).

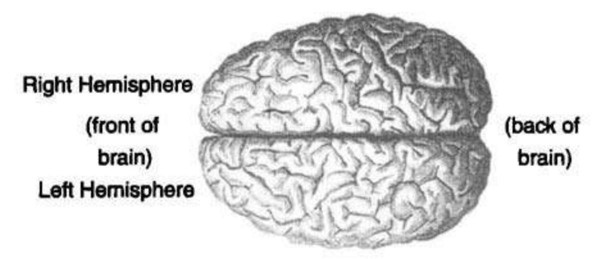
هذا الأمر لا يعني، طبعاً، بأننا معشر البشر منحدرون من جنس أصدقائنا المتأرجحين على أغصان الأشجار، ولكنه يؤكد بأن عبقرية شيفرتنا الوراثية، قد دُعّمتْ بحقب ودهور من جهود تطورية عظيمة. إن الشيفرة البشرية لم تكن فعلاً عشوائياً، ليست بكليتها على الأقل، والأفضل أن تُفسّر بأنها سعيٌ مستمر، هدفه خلق كائن بجينات على مستوى من الكمال.

وحيث إنك واحد من الجنس البشري، فأنت وأنا نتشارك في جينات متماثلة في كليتها، عدا 0.01% (1/100 من 1%) من الجينات المتعاقبة. وعليه، فإننا كجنس بشري، أنت وأنا متماثلان بيولوجياً، ونسبة التماثل الجيني تصل إلى 99.99%. وحين ننظر إلى الاختلافات المتعاكسة في جنسنا البشري، فإنه من الواضح أن نسبة 0.01% لها تأثير في إحداث اختلافات مهمة في هيئاتنا وأشكالنا، وفي طريقة تفكيرنا، وفي تصرفاتنا.

إن ما يفرقنا عن باقي الحيوانات الثديية، هو قشرتنا الدماغية الخارجية بانثناءاتها وتلافيفها. وعلى الرغم من أن الثدييات لديها أيضاً قشرة دماغية، إلا أن الإنسان يتفوق عليها بضعف سماكة قشرته الدماغية، وبضعف العمليات الوظيفية. إن قشرتنا الدماغية تنقسم إلى فصّين أساسيين، يكمل أحدهما الآخر في الوظيفة. (ملاحظة: في كل الصور الواردة في هذا الكتاب، تظهر مقدمة المخ متجهة إلى اليسار).

(صورة 1) القشرة الدماغية الكاملة للمخ البشري

Whole Human Brain Cerebral Cortex

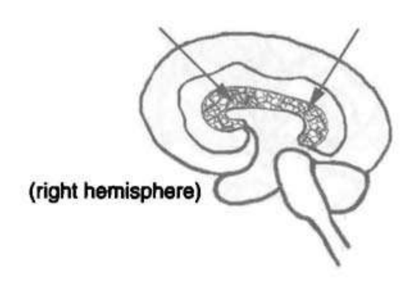


يتواصل فصّا المخ أحدهما بالآخر من خلال طريق سلس ناقل للمعلومات، وهو رباط من الأنسجة العصبية يُسمّي اصطلاحاً (الجسم الثفني corpus callosum). وعلى الرغم من أن كل فصّ من فصّي المخ متميّز بخاصية متفردة في إنتاج المعلومات، إلا أن الفصّين إذا ما تواصلا معاً، فإنهما ينتجان مدركاً واحداً للعالم بشكل سلس.

(صور 2): الرباط العصبي (الجسم الثفني)

Corpus Callosum

(highway for information transfer)

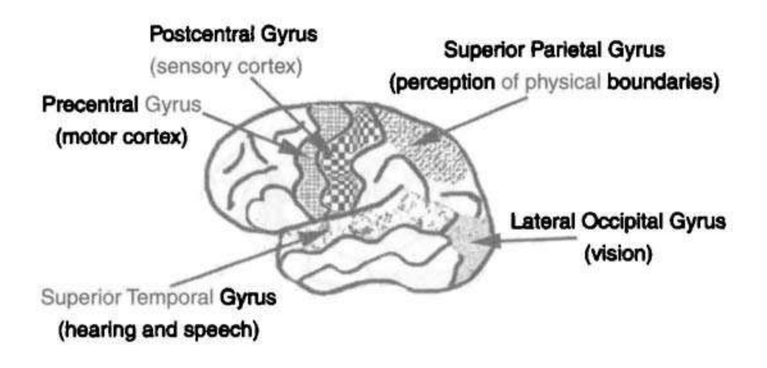


حين نركز على الدماغ بشكل تشريحي ميكروسكوبي دقيق، لرصد كيف يشتغل فصّا المخ، فإن الفروقات هي القاعدة وليست الاستثناء. فالفروقات هي التي تصنع خصوصيات الأفراد وشخصياتهم واختياراتهم.

يظهر التشريح المجهري أدمغتنا ثابتة الشكل، وأن مخي يشبه مخك تماماً. لقد صُممت الانحناءات والثنيات في لفائف المخ بهذه الخاصية لتجعل أدمغتنا متماثلة في المظهر والبنية والوظيفة. على سبيل المثال، فإن كل فصّ في المخ يشتمل على ثنيات فائقة الجودة، مكوّنة من مجموعة خلايا محددة، لها وصلات وعمليات وظيفية محددة أيضاً.

على سبيل التمثيل، فإن خلايا اللفائف الواقعة خلف مركز الدماغ تجعلنا ندرك المثيرات الحسية، بينما تتحكم خلايا اللفائف الواقعة في مقدمة الدماغ في قدراتنا الحركية الإرادية. إن الموصلات الأساسية التي تنقل المعلومات بين الخلايا المختلفة داخل فصيّ المخ، هي أيضاً ثابتة بين أدمغتنا، وكنتيجة لذلك فنحن، بشكل عام، قادرون على التفكير والشعور بشكل مشابه.

(صورة رقم 3)



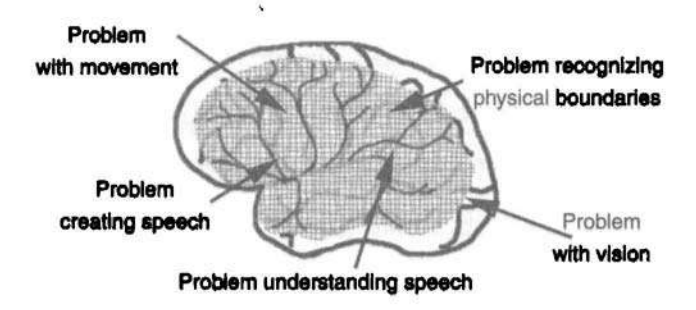
للأوعية الدموية التي تغذي فصّي الدماغ أيضاً خاصيتها المحددة. فشرايين فصّي الدماغ مهمتها تزويدهما بالدم. وأي تلف في إيّ من تفريعات

هذه الشرايين، قد ينتج عنه أعراض تنبئ بتلف شديد أو توقف تام للعمليات الإدراكية بشكل محدد. (طبعاً هناك اختلافات قاطعة بين التلف في الفصّ الأيمن والتلف في الفصّ الأيسر). الصورة التوضيحية التالية (رقم 4) تبين موقع الشريان الأوسط في الفصّ الأيسر، وهو يمثل حالة الجلطة التي أصابتني.

(صورة رقم 4) شريان المخ الأوسط

Middle Cerebral Artery

Territory and Major Branches

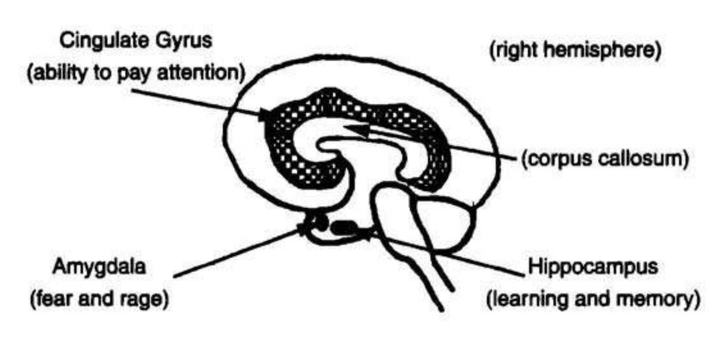


إن الطبقة السطحية للقشرة الدماغية، التي نراها حين ننظر لسطح المخ، تمتلئ بالخلايا العصبية البشرية التي نعدها فريدة حسب اعتقادنا. تقوم هذه الخلايا العصبية التي تطورت مع الزمن بخلق دوائر كهربائية مسؤولة عن (تصنيع) القدرة على التفكير المنظم، كاللغة بتعقيداتها، والتفكير التجريدي، وتشكيل الرموز كالرياضيات. في طبقات القشرة الدماغية الأعمق، تُصنع خلايا المسارات العصبية للدماغ، وهذه هي الخلايا الدماغية التي نتشابه بها والثدييات.

(صورة رقم 5) الجهاز الحوفي

Limbic system

(affect or emotion)



يعمل الجهاز (الحوفي limbic: وهو جملة من المسارات العصبية) على خلق تأثير أو شعور يمازج المعلومات التي تتدفق من خلال الحواس. ولإننا نتشارك في هذه البُنى الدماغية مع المخلوقات الأخرى، فإن هذه الخلايا العصبية في الجهاز (الحوفي: limbic) عادة ما يشار لها (بمخ الزواحف) أو (المخ العاطفي)، فحين يولد الإنسان، فإن هذه الخلايا العصبية تتواصل معاً، وتستجيب للمثيرات الحسية. ولعله من اللافت للنظر، أنه على الرغم من أن جهازنا (الحوفي: limbic) يعمل طوال العمر الزمني، فإنه لا ينضج ولا يكبر معنا. ونتيجة لذلك، فما أن نُستثار عاطفياً، حتى نستعيد القابلية للاستجابة للمثير، وكأننا في الثانية من العمر رغم كوننا بالغين.

حين تكتمل الخلايا العليا في قشرتنا الدماغية وتندمج في شبكة واحدة مع بقية الخلايا العصبية، نكتسب القدرة على التقاط صور متجددة للحظة الراهنة. وحين نقارن المعلومات الجديدة المتولدة في الدماغ مع ردة الفعل النشطة لجهازنا (الحوفي: limbic)، نستطيع حينها أن نعيد تقييم الوضع الراهن، ونختار عن قصد استجابة أكثر ملائمة.

لعل ما يثير الاهتمام، أن تقنيات «التعليم المبني على آلية المخ»، ابتداءً من المرحلة التمهيدية وحتى الثانوية، قد استفاد ولا شك من مفاهيم علم الخلايا العصبية وكيفية عملها في الجهاز (الحوفي: limbic). نحن نحاول، بهذه التقنيات التعليمية، أن ننقل الفصول الدراسية إلى بيئات تُشعر بالأمان والألفة، والهدف من وراء ذلك هو خلق بيئة ملائمة، حيث لا تُستثار مخاوف العقل ومشاعره الحادة. إن الوظيفة الأساسية (لللوزة amygdala: وهي القشرة الحزامية الأمامية في الدماغ، وتعمل ككاشف لحالات الخطر)، أن تستشرف وتسجل المثيرات الطارئة في اللحظة الآنية، وتقرر مستوى السلامة. فإحدى الوظائف للتلافيف الحزامية في الجهاز (الحوفي: limbic) تتمثل في تركيز الانتباه في المخ.

حين يُدرَك المثير الطارئ كمثير اعتيادي ومألوف، فإن (اللوزة: amyg-dala) الدماغية تكون في حالة سكينة، ومنطقة (الحصين hippocampus: وهي المنطقة المرتبطة بالذاكرة والتعلم) المجاورة لها، ستكون قادرة على التعلّم وتذكّر المعلومات الجديدة. لكن ما إن تُستثار (اللوزة amygdala) بفعل مثير غير اعتيادي يشكل تهديداً ما، فإن مستوى القلق في المخ يرتفع، ويجعل الانتباه مركزاً على الوضعية الآنية. وتحت هذه الظروف، فإن الانتباه ينحسر من منطقة (الحصين: hippocampus)، وينتقل إلى سلوك حماية الذات في اللحظة الآنية.

تنسرب المعلومات الحسّية خلال الجهاز الحسي، ويتم معالجتها في التوّ من خلال الجهاز (الحوفي: limbic). وحين تصل الرسالة إلى القشرة الدماغية العالية التفكير، نكون قد وصلنا إلى نوعية الشعور الذي يتطلبه الموقف، وهل هو «شعورٌ بالألم» أم «شعور بالمتعة». ورغم أن الكثيرين منا يعتقدون «أننا مخلوقات مفكّرة قادرة على الشعور»، إلا أننا بيولوجياً، وفي الحقيقة، «مخلوقات عاطفية قادرة على التفكير».

ولأن مصطلح (الشعور) بات يُستخدم كمصطلح عام، فإنني أودّ أن أوضح كيف تبدو التجارب مختلفة في أدمغتنا. أولاً، حين نختبر شعور الحزن، أو الفرح، أو الغضب، أو الإحباط، أو الإثارة المبهجة، فإن هذه المشاعر تتولد بفضل خلايا جهازنا (الحوفي: limbic). ثانياً، لكي تستشعر شيئاً ما بيديك، فإن ذلك يعود إلى تجربة الشعور اللمسي أو الحركي، من خلال فعل جسّ الأشياء. إن هذا اللون من الشعور يتمّ من خلال الجهاز الحسي للمسّ، الموجود خلف لفائف القشرة الدماغية المركزية. وأخيراً، حين يناقض أحدهم ما يشعر به، حول أمر ما، ويأتي بنقيض ما يعتقد، فإن هذه البصيرة الواعية تكون بمثابة معرفة ساطعة انبثقت من الفصّ الأيمن للدماغ. (سوف أشرحُ بشكل مسهب، في الفصل الثالث، الفروقات في طرق التفكير بين الفصّ الأيمن والفصّ الأيسر من الدماغ).

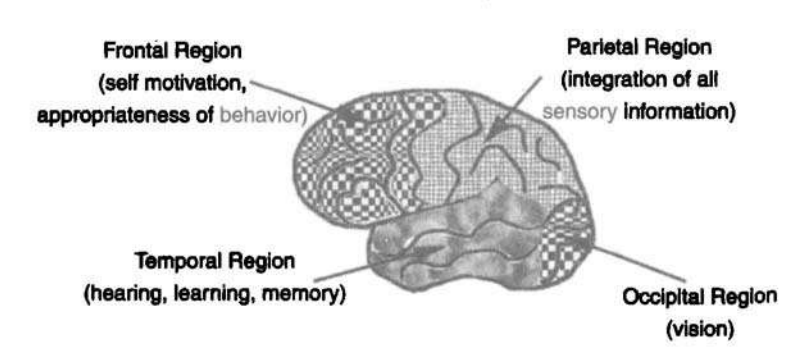
وعلى غرار الآلات التي تنتج المعلومات، فإن قدرتنا على إنتاج قاعدة بيانات عن العالم الخارجي تبدأ من مستوى الإدراك الحسي. لقد صُممتْ المستقبلات الحسية لدينا لتستكشف المعلومات بحيوية لافتة، رغم أن معظمنا نادراً ما يعي هذه العملية. ولأن كل ما حولنا، من هواء نتنفسه، ومن مواد نستخدمها، جميعها تتكون من ذرات وجزيئات تدور وتهتزّ، فإننا أنا وأنت نظل نسبح في بحر غامر من حقول الموجات الكهرومغناطيسية. إننا جزء من هذا المحيط، ونحن مغمورون فيه، ومن خلال أجهزتنا الحسية نتعرّف عليه ونختبره.

يتكون جهازنا الحسيّ من كتلة من الخلايا العصبية المتراصة، التي بدورها تنتج الشيفرة العصبية التي تتوافق مع المستقبلات في مواضع محددة من المخ. وكل مجموعة من هذه الخلايا المتراصة تقوم بتغيير أو تأكيد تلك الشيفرة، ثم تمريرها إلى المجموعة الأخرى من الخلايا في الجهاز الحسي، والتي بدورها تحدد أو تشذّب الرسالة لاحقاً. وفي الوقت الذي تصل فيه الشيفرة إلى الجزء

الأعلى من القشرة الدماغية، نكون قد أدركنا المثير ووعيناه. ولكن في حال فشلت أي من الخلايا في أن تعمل بشكل طبيعي، فإن المدرَك الأخير سوف ينحرف بعيداً عن الحقيقة المتعارف عليها.

إن الحقل البصري، أي المشهد بكامله لمنظر العالم من حولنا، ما هو إلا لوحة مقسّمة إلى مليارات من النقط المتناهية في الصغر. وكل قطعة من هذه اللوحة تمتلئ بالذرات والجزيئات التي تظل في حالة اهتزاز دائم، بينما تلتقط خلايا الشبكية في خلفية العين الحركات الاهتزازية لهذه الجزيئات والذرات. إن اهتزاز الذرات المبثوثة بترددات مختلفة تنشر تموجات من الطاقة بأطوال مختلفة أيضاً، وهذه المعلومة تُشفَّر في النهاية كألوان مختلفة بواسطة الفصّ البصري في الدماغ. تُبنى الصورة البصرية من خلال قدرة المخ على تجميع باقة من النقط المتناهية في الصغر، ولمّها في إطار محدد. والأطر المختلفة، باتجاهات مختلفة، عمودية وأفقية ومنجرفة، تتجمع على شكل تكوينات من الصور. ثم تنشط مجموعات أخرى من الخلايا في المخ، لتضيف للصور التي نراها عمقاً، ولوناً، وحركة. إن (الديسلكسيا)، وهو اضطراب في القدرة على القراءة، يجعل القارئ يرى الحروف بشكل عكسي، هو أكبر مثال على عَرَض غير طبيعي، يحدث حين تتعرض الخلايا الحسية أثناء سريانها المعتاد إلى تغير في المعلومات الواردة.

(صورة رقم 6) cortical organization



وعلى مثال القدرة البصرية، تعتمد القدرة على سماع الأصوات كذلك على طاقتنا الاستكشافية التي تنتشر على مدى الموجات الطولية. إن الصوت ما هو إلا نتاج الجزيئات الذرية في الفضاء، أثناء اصطدامها ببعض ونشرها لأشكال من الطاقة. تتشكل الموجات الطولية للطاقة من تصادم الذرات، ثم تقرع طبلة الأذن ليحدث السمع. وهكذا تظل التموجات المختلفة للأصوات تتهزهز على طبلة الأذن بخصائص رائعة. وشبيهة بخلايا شبكية العين، فإن خلايا الشعيرات في قوقعة الأذن تقوم بترجمة تلك الطاقة الاهتزازية إلى شيفرة عصبية. وأخيراً تصل هذه الإشارات إلى الفصّ الخاص بالسمع في الدماغ، فيمكننا سماع الأصوات.

تظهر قدراتنا المعروفة لاستشعار المعلومات عبر الذرات والجزيئات، كذلك من خلال حاستي الشمّ والذوق. وعلى الرغم من أن هذه المستقبلات تكون على درجة من الحساسية في جزيئاتها الألكترومغناطيسية حين تعبر أنوفنا أو تستثير براعم التذوق لدينا، إلا أننا متفردون في مقدار المثيرات المطلوبة لكل شخص لحدوث الشمّ أو التذوق. يتكون كل جهاز من أجهزة الحواس من مجموعة متراصة من الخلايا، وأي تلف في أي جزء من الجهاز الحسي، قد ينتج عنه تعطل في القدرة على الإدراك.

وأخيراً، يعتبر الجلد هو أكبر عضو من أعضاء الحسّ، مزوّد بمستقبلات حسية معينة. وتلك المستقبلات مصممة لتختبر شتى المثيرات، مثل الضغط، الاهتزاز، المسّ الخفيف، الألم، ودرجات الحرارة المتفاوتة. إن المستقبلات تتميز بدقة وتحديد متناهٍ لنوع المثير، أي أن البرودة مثلاً، لا تُدرك إلا بالعصب المستقبِل للبرودة، والاهتزاز لا يُدرك إلا بالعصب المستقبِل للاهتزاز، وهكذا. تلك الخاصية للجلد، جعلته يبدو خريطة دقيقة، مليئة بمواقع المستقبلات الحسية.

ترجع الاختلافات البديهية التي نختبرها جميعاً، فيما يتعلق بتفاوت درجة الإحساس للمثيرات المختلفة، إلى الكيفية التي ندرك بها العالم. فإذا كان لدينا مشاكل في السمع، مثلاً، فإننا لن نسمع سوى شذرات متفرقة من الحوارات، ثم نصوغ أحكامنا وقراراتنا على أساس تلك المعلومات الناقصة. وحين نعاني من ضعف في البصر، فإننا سوف نرى القليل من التفاصيل، وسوف تتأثر ردود أفعالنا إزاء ذلك. وإن كانت حاسة الشمّ لدينا معطوبة، فإننا قد لا نستطيع التفريق بين البيئة الآمنة والبيئة التي تشكل خطراً على الصحة العامة والسلامة. وعلى النقيض المبالغ فيه، فإن الحساسية الزائدة للمثيرات، تجعل الإنسان يتحاشى التفاعل مع المثيرات الحسية في بيئته، وقد يفوّت على نفسه الكثير من متع الحياة البسيطة.

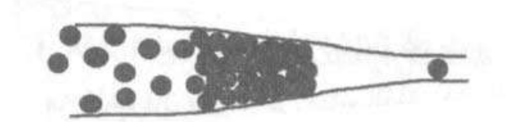
يتمحور علم (الباثولوجي)، أي علم أمراض الجهاز العصبي للثدييات، حول أنسجة المخ التي تختلف بين جنس وآخر. ونتيجة لذلك، فإن القشرة الدماغية في جهاز الإنسان العصبي، تكون عادة معرّضة للأمراض. وتعدّ (الجلطة) المرض رقم واحد في تسببه للإعاقة في مجتمعنا، والرقم ثلاثة كمرض قاتل. ولأن أمراض الأعصاب عادة ما تتعلق بالطبقة العليا المتعلقة بالمعرفة في القشرة الدماغية، ولأن الجلطة تحدث أكثر بأربع مرات في الفصّ الأيسر من المخ، فإن قدرتنا على إنتاج اللغة وفهمها غالباً ما تتأثر. إن مصطلح (الجلطة) يحيل إلى مشكلة في الأوعية الدموية، تلك التي تحمل الأوكسجين إلى خلايا المخ. هناك نوعان من الجلطة: الأولى، (Ischemic إقفارية) عابرة، (وهي اضطراب في نشاط المخ ينتج عن انخفاض مؤقت في تدفق الدم للدماغ). والثانية، (hemorrhagic strock الجلطة النزْفية)، وتحدث عندما يبدأ أحد الأوعية الدموية في الدماغ بالنزف أو التمزق.

كما ورد عن (الجمعية الأمريكية للجلطة)، فإن الجلطة (الإقفارية ischemic) تشكل ما نسبته 83 % من مجموع الجلطات. كما هو معروف،

تحمل الشرايين الدم خلال الشعيرات التي تصغر وتصغر كلما ابتعدت عن القلب، وهذه الشرايين تحمل الأوكسجين الذي يكفل الحياة، ويعد ضرورياً لحياة الخلايا، بما فيها الخلايا العصبية. في حالة الجلطة (الإقفارية ischemic)، فإن جلطة الدم المتخثرة تنسرب في الشريان، إلى أن يصبح قُطر الشريان أقل اتساعاً، بما لا يترك المجال للجلطة المتخثرة أن تمرّ إلى مدى أبعد. وبهذا تسدّ الجلطة المتخثرة سريان الدم المشبع بالأوكسجين، وتمنعه من السريان نحو الخلايا الواقعة على مسافة أبعد من هذا العائق. ونتيجة لذلك، تصاب خلايا المخ بالصدمة وتموت. وحيث إن أعصاب المخ، بشكل عام، لا تتكاثر، فإن الأعصاب الميتة لا يتم استبدالها. قد تكون عملية فقد الخلايا دائمة، ما لم تتأقلم باقي الخلايا العصبية على القيام بدورها مع مرور الوقت. ولأن كل مخ بشري فريد في توصيلاته العصبية، فإنه أيضاً فريد في قدرته على التشافي من الجلطة.

(صورة رقم 7): الجلطة الإقفارية

Ischemic Blood Clot



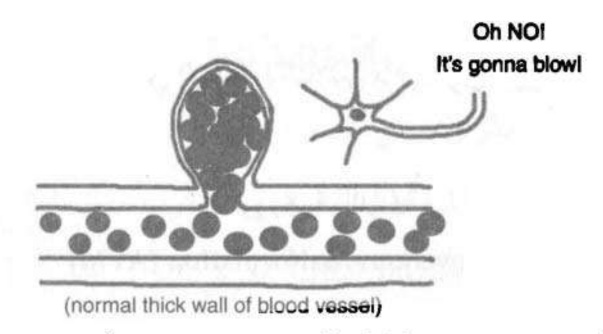
(artery is blocked and oxygen cannot get to cells)

تحدث الجلطة (النزْفية hemrrhagic) عندما يتسرب الدم من الشريان ويطفح في المخ. 17% من مجموع الجلطات تكون (نزفْية)، وفي هذه الحالة يُعدّ الدم سُمّياً بالنسبة للخلايا العصبية، حين يتماسّ معها مباشرة. لذلك فأي رشح أو انبجاس من الأوعية الدموية، سيكون له عواقب وخيمة على المخ. يبقى نوع آخر من الجلطات، وهو ما يسمى (أم الدم) (aneurysm)، وهذا يتشكل حين يوجد ضعف في جدار الوعاء الدموي، فينتج عنه انتفاخ، وحين

تمتلىء تلك البقعة الضعيفة بالدم، فإنها تنذر بتمزق وشيك، ونشر كمية من الدم في الجمجمة. إن أي نوع من الجلطات (النزفية hemorrhagic)، عادة ما تكون مهددة للحياة.

(صورة رقم 8) Aneurysm

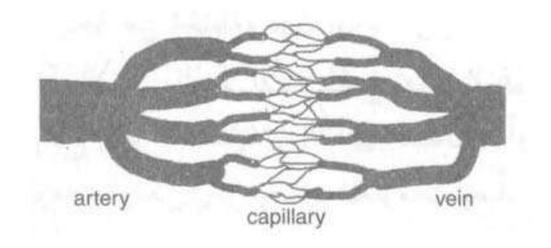
(thin wall of blood vessel ballooning out)



(normal thick wall of blood vessel)

هناك نوع نادر من الجلطة النازفة، تنتج من تشوّه شرياني وريدي (AVM). وهي اضطراب خَلْقي جيني، حيث يولد الشخص بشريان بوضعية غير طبيعية. في الحال الطبيعية، يضخّ القلب الدم في الشرايين بضغط عالٍ في البدء، ثم يقل الضغط كلما توغل الدم في الأوردة البعيدة. وتأتي في منطقة وسطى الشعيرات الدموية التي تكون بمثابة جهاز تحكّم أو منطقة محايدة بين الشرايين ذات ضغط الدم العالي، والأوردة ذات ضغط الدم المنخفض.

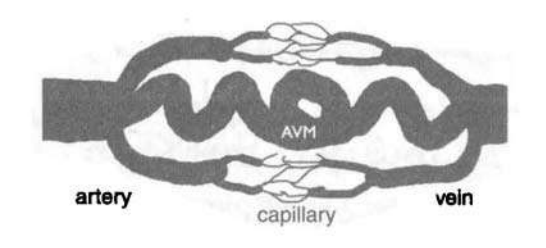
(صورة رقم 9) Normal Blood Flow



في حالة اضطراب (AVM)، فإن الشريان يظهر متصلاً مباشرة بالوريد، دون وجود منطقة تحكم وسطى من الشعيرات الدموية بينهما. ومع مرور الزمن، لا يستطيع الوريد أن يتحمّل ضغط الدم العالي المنسرب له من الشريان، فيحدث تمزق في البقعة التي يتصل فيها الاثنان، ويبدأ النزف داخل المخ. وعلى الرغم من أن اضطراب (AVM) لا يشكل أكثر من 2% من جلطات المخ، إلا أنه من أكثر الجلطات شيوعاً في زهرة العمر (ما بين 25 - 45). وقد كنتُ في السابعة والثلاثين من عمري حين داهمتني جلطة (AVM).

(صورة رقم 10)

Arteriovenous Malformation (AVM)



وبغض النظر عن الطبيعة الميكانيكية لمشكلة الأوعية الدموية، فإن الجلطة سواءً كانت دماً متخثراً أو نزفاً، فإنه لا يمكن أنْ تتماثل جلطتان في أعراضهما، لأنه لا يوجد دماغان متطابقان بشكل تام في التكوين أو الوصلات أو القدرة على التشافي. في ذات الوقت، فإنه من المستحيل الحديث عن الأعراض الناتجة عن الجلطة، دون إدارة حوار حول الاختلافات الأصيلة بين الفصّ الأيمن والفصّ الأيسر للمخ. وعلى الرغم من أن البناء التشريحي لفصّي المخ يظهرهما متطابقين، إلا أنهما مختلفان جداً، ليس فقط في كيفية إنتاج المعلومات، ولكن في نوعية تلك المعلومات أيضاً.

كلما فهمنا آلية العمل في فصّي المخ، كلما سهل علينا أن نتنبأ بالخلل الذي يحدث حين تتلف مناطق معينة في المخ. ولعل الأهم من ذلك، أن نتحلى ببصيرة نافذة، تعيننا على تقديم يد العون لأولئك الناجين من الجلطة، ومساعدتهم في مسيرة التعافي واستعادة ما فقدوه من قدرات.

أما الإشارات الدالة على حدوث الجلطة، فهي كالتالي:

- خلل وتعثّر في الكلام واللغة المنطوقة.
- تنميل أو خَدَر في بعض أعضاء الجسم.
- انحراف في الذاكرة أو في القدرة على التذكر.
- خلل في توازن الجسم أو التناسق الحركي.
- صداع مبرّح.
- خلل في النظر والرؤية البصرية.

ضرورة إسعاف المصاب في الحال، ونقله إلى الطوارئ الطبية.



(3)

فصّان متباينان

لقد دأب العلماء على دراسة آلية عمل فصّي مخ الإنسان منذ ما ينوف على المائتي عام. وعلى حدّ علمي، فإن أول من سُجّل له قصب السبق في التنويه إلى أن كل فصّ في مخ الإنسان هو مخّ مغاير بذاته، هو (مينارد سيمون دو بيو). ففي عام 1780م، أدعّى (دو بيو) أن الإنسان كائن مزدوج، بمعنى أن لديه مخّين، بعقلين اثنين. بعدها بحوالي قرن، أي في أواخر 1800م، شهد (آرثر لادبروك ويغان) تشريح مخ لرجل كان بشكل طبيعي، يمشي، ويتكلم، ويقرأ، ويزاول نشاطه. حين فحْص المخ، اكتشف (ويغان) أن الرجل لم يكن يملك غير فصّ واحد للمخ. فاستنتج (ويغان) حينها، أنه مادام هذا الرجل، الذي ليس لديه غير نصف مخّ، استطاع أن يتصرف وكأنه رجل طبيعي ومكتمل، فإنه لا بد أننا، نحن الذين نملك فصّين في دماغنا، لدينا عقلان اثنان. وهكذا استطاع (ويغان) أن يدشّن الفوز بنظرية «ثنائية العقل البشري».

تم التوصل، عبر القرون، إلى الكثير من الاستنتاجات حول الاختلاف والتشابه في كيفية إنتاج فصّي المخ للمعلومات، وكيفية اكتساب معارف جديدة. هذا الموضوع نال شعبية كبيرة في الولايات المتحدة الأميركية في

سبعينيات القرن الماضي. تبع ذلك سلسلة من التجارب المخبرية على جزئي المخ، فيما كان الدكتور (روجر سبري) يشتغل جراحياً على تشريح ألياف الجزء (الثفني/ corpus callosum) لمرضى مصابين بالصرع. لقد علّق الدكتور (سبري) في محاضرته في احتفالية جائزة نوبل قائلاً:

«حتى بوجود اشتراطات بخلفيات وعوامل متساوية، حيث تصبح المقارنات بين فصيّ المخ ممكنة، فإن أقل الاختلافات تصبح مهمة. إذ يمكن للشخص أن يوظف بشكل متناغم أي من الفصّين المختلفين في أي مقاربة عقلية، تماماً كما يساهم شخصان مختلفان في اعتماد كل منهما على جهد الآخر».

منذ تلك الدراسات المبكرة حول جزئي المخ على حالات مرضية، توصل علماء الأعصاب إلى أن فصّي المخ يعملان بشكل مختلف حين يكونان متصلين معاً، على خلاف حالهما حين يُفصلان بعملية جراحية. فحين يتصل الفصّان بشكل طبيعي، فإن كل منهما يكمل ويدعم قدرات الآخر. لكن حين يتم فصلهما جراحياً، فإن كلّ فصّ يعمل بمفرده كعقل مستقل بشخصية فريدة، وغالباً ما توصف هذه الحالة بظاهرة (دكتور جيكيل ومستر هايد).

تمكن العلماء في الوقت الحالي، من خلال استعمال تقنيات التصوير الحديثة كالأشعة المقطعية، من رؤية أي من الأعصاب في المخ مسؤولة عن أي من العمليات. ولأن فصّي المخ في القشرة الدماغية متصلان من خلال شبكة الأعصاب، فإن أي سلوك مُدرك نفعله، يتضمن نشاطاً في كلا الفصّين، بيد أن كل فصّ يؤديه بشكل مختلف. ونتيجة لذلك، فإن العلم يدعم فكرة العلاقة بين فصّي الدماغ، ويرى أفضلية رؤية هذه العلاقة كعلاقة تناغمية بين جزئين متكاملين، وليس جزئين مستقلين في الكينونة والشخصية.

وهكذا بات مفهوماً أن وجود فصين في الدماغ، ينتجان معلومات بطريقتين متفردتين، سوف يزيد من قدرة العقل على اختبار مظاهر العالم من

حولنا، وعلى زيادة فرص البقاء للنوع الإنساني. ولأن فصيّ الدماغ يشتغلان بدرجة من المهارة في حياكة أي مدرك من مدركات العالم بسلاسة متناهية، فإنه من المستحيل أن نعي ما يحدث، أو نفرق بين ما يجري في فصّنا الأيمن وما يحدث في فصّنا الأيسر.

في البدء، لعله من المهم أن نعي بأن لا يستوجب الخلط بين تغليب هيمنة أي من فصّي المخ، وغلبة استخدام أي من اليد اليمنى أو اليسرى. إن الهيمنة في المخ تتحدد بناءً على أي من الفصّين يمتلك القدرة على إنتاج اللغة المنطوقة وفهمها. ورغم أن العلماء يختلفون في آرائهم، يبقى أن الأشخاص الذين يعتمدون على استخدام يدهم اليمنى أكثر (حوالي 85% من سكان الولايات المتحدة الأمريكية)، يُعدون من أولئك الخاضعين لهيمنة الفصّ الأيسر. وفي ذات الوقت، فإن أكثر من 60% من الأشخاص الذين يعتمدون على استخدام يدهم اليسرى، يُدرجون من ضمن الخاضعين لهيمنة الفصّ الأيسر أيضاً. لنلقِ الآن نظرة أكثر قرباً على ظاهرة اللاتماثل بين فصّي المخ.

إن الفصّ الأيمن (وهو الفصّ الذي يتحكم بنصف الجسم الأيسر)، يعمل كآلة إنتاج موازية. هناك سريان مستقل للمعلومات التي تستثيرها أجهزتنا الحسيّة، فتضجّ في أدمغتنا. لحظة بعد أخرى، يقوم الفصّ الأيسر بصنع كينونة فريدة لتلك اللحظات وكيف تبدو حينها، هل هي أصوات؟ هل هي طعوم؟ هل هي روائح؟ وكيف تبدو للحواس. تلك اللحظات لا تأتي وتذهب متعجلة، ولكن تتراءى غنية بالإحساس، والأفكار، والمشاعر، ودائماً مفعمة بالاستجابات الفيسيولوجية. تتيح لنا المعلومات، التي تُنتَج بهذه الطريقة، مسحاً آنياً للمحيط من حولنا، وتحدد علاقتنا بهذا المحيط.

الشكر موصول، طبعاً، للفصّ الأيمن من دماغنا، فنحن قادرون على تذكّر اللحظات كل على حدة، بوضوح ودقة فريدين. الغالبية العظمى منا

قادرون ولا شك على تذكر أين كانوا أو كيف شعروا حين سمعوا لأول وهلة باغتيال الرئيس كينيدي مثلاً، أو حين رأوا سقوط برجيّ مركز التجارة العالميين. هل تتذكر أيها القارئ متى قلت «إنني موافق» حين عقد زواجك؟ وهل تتذكر أول ابتسامة لطفلك الوليد؟ إن الفصّ الأيمن من الدماغ مصمم لتذكر الأشياء والأحداث وسياقاتها المترابطة. خلال التذكر تبدو الحدود بين صور الذكريات مرنة وسلسة، وتبدو التكوينات التي يستدعيها الذهن عن الأشياء كصور (الكولاج) المرتبة والمجسّمة.

فيما يتعلق بالفصّ الأيمن من الدماغ، فإنه لا وجود للزمن عدا اللحظة الراهنة، فكل لحظة تظل متوهّجة بالإحساس. الحياة والموت شاخصان في اللحظة الآنية، واختبار الفرح يحدث في اللحظة الراهنة. إدراكنا لتجربة التواصل مع قوة أعظم منّا تحدث في اللحظة والآن. إن لحظة (الآن)، تبدو للفصّ الأيمن، دائمة وأبدية وزاخرة.

يعمل الفصّ الأيمن من دماغنا بحرية تامة، بعيداً عن كل القوانين والأحكام العامة التي تحدد ما هو صحيح وما هو غير صحيح، ولا يحتكم إلا إلى الحدس والتفكير خارج الصندوق، وإلا إلى السعي لاكتشاف آفاق الإبداع الرحبة التي تتيحها له كل لحظة جديدة. لقد صُمم الفصّ الأيمن ليكون تلقائياً، منطلقاً، ورهيناً للخيال المبدع. إنه يتيح لينابيعنا الفنية أن تنساب وتتدفق بحرية، دون كبح أو تقييد بأحكام مسبقة.

اللحظة الآنية ما هي إلا زمن تتحد فيه الأشياء والأشخاص في كينونة واحدة. ونتيجة لذلك، فإن فصّنا الأيمن يدرك بأن كل واحد منا يقف على قدم المساواة مع غيره في الرابطة الإنسانية. إنه يعرف خصائصنا المتماثلة، ويدرك علائقنا المتواشجة مع هذا الكوكب الأرضي البديع الذي يحفظ بقاءنا. إنه عقل يدرك الصورة المكبّرة، يدرك كيف تترابط الأشياء ببعضها،

ويعرف كيف نجتمع معاً لنكون كياناً واحداً. إن قدرتنا على أن نكون متفاهمين، ومتعاطفين مع الآخر ومدركين لمشاعره، ما هي إلا نتاج الفصّ الأيمن في قشرتنا الدماغية.

وعلى النقيض من ذلك، فإن الفصّ الأيسر من الدماغ يختلف اختلافاً كلياً في طريقة إنتاج المعلومات. إنه يقوم بحياكة تلك اللحظات الغنية والمعقدة التي ولّدها الفصّ الأيمن وربطها معاً، وجعلها مرتبة زمنياً. ثم يقوم بمقارنة تفاصيل هذه اللحظة بتفاصيل اللحظة السابقة عليها بشكل متعاقب. ومن خلال ترتيب التفاصيل بتنظيم منهجي ومتتالٍ، يرينا الفصّ الأيسر مفهوم الزمن، وكون لحظاتنا تنقسم إلى ماضٍ وحاضر ومستقبل. ومن خلال هذا الأساس للإيقاع الزمني المتوقع، يمكننا أن نستوعب مسألة القَبْل والبَعد. إنني، مثلاً، أنظر إلى حذائي وجوربيّ، فيفهم فصّي الأيسر أنه يجب عليّ أن ألبس جوربيّ قبل لبس حذائي. وهو الفصّ الأيسر أيضاً الذي ينظر إلى قطع لعبة (اللغز puzzle)، ويستعين بالدلالات واللون والشكل والحجم ليتعرف إلى الشكل العام وكيف تنتظم أجزاؤه. إنه يبني مفهوماً شاملاً للأشياء، من خلال منطق استدلالي، تماماً كالمثال أن (أ) أكبر من (ب)، و(ب) أكبر من (ج)، إذن لا بد أن تكون (أ) أكبر من (ج).

وعلى عكس طريقة تفكير الفصّ الأيمن، وكيف يستوعب اللحظة الآنية كلحظته الكبرى، فإن الفصّ الأيسر ينشغل بشغف بالتفاصيل وتفاصيل التفاصيل. إن لغة الفصّ الأيسر تركز على استخدام كلمات الوصف، والتحديد، والترتيب، والتواصل مع الأشياء. إنه يفتت الصورة الكبرى لمفهوم اللحظة الآنية، ويحيلها إلى شذرات صغيرة من البيانات والكلمات القابلة للتفعيل والمقارنة والاستخدام في الكلام. الفصّ الأيسر ينظر إلى الوردة، ويسمي أجزاءها المختلفة التي تصنع لها كينونة الوردة:

البتلات، السويق، الميسم، حبوب اللقاح. إنه يحلل صورة قوس قزح إلى لغة الأحمر والبرتقالي والأصفر والأخضر والأزرق والنيلي والبنفسجي. إنه يصف أجسامنا بأعضائها: الأذرع والسيقان والجذع، ويجزؤها تشريحياً وفسيولوجياً وكيميائياً إلى أقصى ما يمكن تخيله. الفصّ الأيسر يتغذى على حياكة الحقائق والتفاصيل في كل حكاية. وهو يتفوق في العلوم، ولأنه كذلك، فهو يتميّز بالسطوة حتى على التفاصيل التي يتقن حياكتها.

من خلال مراكز اللغة في الفصّ الأيسر في دماغنا، يظل عقلنا يتحدث معنا بشكل دائم، وهي ظاهرة أسميها (ثرثرة العقل). إنه ذلك الصوت الذي يذكرك أن تشتري الموز، مثلاً، في طريق العودة إلى البيت، ويستحث ذكاءك في معرفة متى يستوجب عليك غسل ملابسك. وهناك فروقات كبيرة بيننا في عملية توليد الكلام الذاتي. فالبعض منّا تجري الحوارات الفكرية في رأسه بشكل متسارع، إلى درجة عدم القدرة على مجاراة سرعتها. والبعض الآخر يفكر لغوياً بشكل متباطئ، الأمر الذي يأخذ منه وقتاً أطول للاستيعاب. ولكن يبقى آخرون ممن لديهم مشكلة في إبقاء التركيز والانتباه لمدة طويلة تسمح بالاستجابة للأفكار. هذه الفروقات الطبيعية في إنتاج الأفكار تعود إلى خلايا المخ لدينا، وإلى كيفية ترابط هذه الخلايا في كل مخ بشري.

إحدى وظائف مراكز اللغة في الفصّ الأيسر في دماغنا هي تحديد «ذاتنا»، وقول «أنا». ومن خلال دوران «الثرثرة» في الدماغ، فإن المخ يظل يعيد مراراً وتكراراً تفاصيل حياتنا، فنظل نتذكرها. إنه البيت الذي يشكل مركز (الأنا)، والذي يزودك بوعي داخلي باسمك، وما هي مكتسباتك، وأين تسكن. وبغير وجود هذه الخلايا التي تقوم بعملها، فإنك سوف تنسى من أنت، وستفقد معالم حياتك وهويتك.

إلى جانب التفكير باللغة، فإن فصّ المخ الأيسر يستجيب للمثيرات

بشكل مرتب. إنه يؤسس دوائر عصبية تشتغل بشكل أوتوماتيكي ومتواصل مع المعلومات الحسيّة. هذه الدوائر العصبية تسمح لنا بإنتاج كميات هائلة من المعلومات، دون الحاجة للتركيز على الشذرات الصغيرة من البيانات.

من وجهة النظر العصبية، فإنه في كل مرة يتم فيها استثارة الدائرة العصبية، تقل درجة المثير الخارجي بالنسبة لتلك الدائرة. ونتيجة لذلك التذبذب في الدائرة العصبية، فإن الفصّ الأيسر يولد ما أسميه «الأفكار ذات الشكل الحلزوني»، والتي تُستخدم لترجمة كميات هائلة من المثيرات المنثالة بشكل سريع، ولكن بأقل كمية من الانتباه والتدقيق.

ولأن الفصّ الأيسر من دماغنا مليء بتلك البرامج المنظمة الراسخة، فإن قدرته على التنبؤ بما سنفكر به، وبما سنفعله، أو بما سنشعر به في المستقبل، تبدو خارقة. أنا شخصياً أحب اللون الأحمر، وأميل إلى اقتناء الأشياء الحمراء. إنني أقود سيارة حمراء وألبس ملابس حمراء. إنني أحب الأحمر لأن الدائرة العصبية في دماغي تُستثار ببهجة، وتدور بناء على ذلك بشكل أوتوماتيكي حين يجابهني أي لون أحمر. ومن منظور عصبي خالص، أنا أحب الأحمر لأن خلايا الفصّ الأيسر في دماغي تقول لي بأنني أحب الأحمر.

من بين أشياء أخرى، يستطيع الفصّ الأيسر أن يصنف المعلومات بشكل هرمي متتابع، بما فيها الأشياء التي تجذبنا وتكون مفضلة، أو التي تنفرنا وتكون غير مفضلة. إنه يصدر حكم (جيد) على ما نحب من أشياء، وحكم (سيئ) على ما لا نحب. ومن خلال هذه الأحكام النقدية والتحليل، فإن فصّنا الأيسر يقوم بالمقارنة بيننا وبين الآخرين. إنه يضعنا جنباً إلى جنب مع وضعنا المالي، ومرتبتنا العلمية، ودرجة إخلاصنا، ومدى كرمنا الروحي، وكل ما يمكن أن نتصوره من مقاييس وأوضاع. إن عقل «الذاتية» أو «الأنا» يتجلّى في خصوصيتنا الإنسانية، وفي فرادتنا، وتوقنا إلى الاستقلالية دائماً.

على الرغم من أن كلا الفصّين في الدماغ -كلٌ على حدة- ينتج المعلومات بشكل متفرّد ومختلف، إلا إن الفصين يعملان معاً بتواؤم وانسجام، في أي حركة أو عمل يصدر عنّا. فيما يتعلق باللغة، فإن الفصّ الأيسر، على سبيل المثال، يفهم تفاصيل البناء اللغوي ودلالات الجملة ومعاني الكلمات. والفصّ الأيسر هو الذي يفهم أي من الحروف تتآلف معاً لتكوّن الكلمة، وكيف تدل الكلمة بدورها على معنى يخصها. ثم يقوم بعدها بوصل الكلمات معاً بتتابع مدروس ليصنع جُملاً وفقراتٍ قادرة على التعبير عن رسائل مركبة.

يقوم الفصّ الأيمن، عادة، بتكملة إنجاز المراكز اللغوية للفصّ الأيسر، عن طريق ترجمة التواصل غير المنطوق. إن الفصّ الأيمن يستطيع أن يقيس تلميحات اللغة الخفية، بما في ذلك نبرة الصوت، وتعابير الوجه، ولغة الجسد. إنه ينظر إلى الصورة المكبرة للتواصل ويقيّم مدى الانسجام في التعبير ككل. إن أي إشارة حول عدم انضباط أحدهم مع جسده، بما في ذلك تعبيرات الوجه، ونبرة الصوت، والرسالة التي يبثها، لا بد وأن تدل إما على خلل عصبي في كيفية التعبير عن النفس، أو تشي بأن الشخص لا يقول الحقيقة.

لا يستطيع المصابون بعطب في الفصّ الأيسر من الدماغ عادة توليد أو فهم الكلام، لأن الخلايا في مراكز اللغة لديهم مصابة. ولكنهم في الغالب موهوبون بقدرتهم على الإقرار بأن (فلاناً) من الناس يقول الحقيقة أم لا، وهذا الفضل يرجع إلى خلايا الفصّ الأيمن في أدمغتهم. وعلى الجانب الآخر، فإن المصابين بعطب في الفصّ الأيمن، لا يستطيعون تقييم المحتوى العاطفي للرسالة بشكل صحيح. على سبيل المثال، لو أنني كنتُ ألعب (الورق) (بلاك جاك) في حفلة ما، وقلت: «اضربني». فإن شخصاً مصاباً في فصّه الأيمن، ربما يظن أنني أطلب منه أن «يضربني عملياً»، ولن يفهم

أنني أطلب منه ورقة لعب أخرى. والخلاصة، أن الفصّ الأيمن قادر على تقييم التواصل في سياق صورة أكبر أو أبعد، بينما الفصّ الأيسر يميل دائماً إلى تفسير الأشياء بشكل حرفي.

تُعتبر الموسيقى مثالاً عظيماً يرينا كيف يكمل كلٌ من فصيّ الدماغ عمل الآخر. إننا حين نحاول أن نرفع من مستوانا في الموسيقى بشكل منهجي ودقيق، وحين نحاول أن نقرأ لغة النوتة الموسيقية، وحين نحاول أن نتذكر أي ضغطة إصبع على أي آلة موسيقية سوف تصنع النغمة المناسبة، فإننا حينها نستحثّ مهارات الفصّ الأيسر بشكل أوليّ. الفصّ الأيمن في هذا المقام، يتصاعد حماسه أثناء لحظة الانغماس في تقديم العمل، ويتجلى أداؤه عزفاً أو استماعاً.

هل فكّرتَ يوماً كيف يمكن لعقلك أن يحدد أبعاد جسمك في الفضاء المحيط؟ مما يثير العجب، أن هناك خلايا في الفصّ الأيسر في منطقة ذات صلة بتحديد حدود الجسم، وأين تبدأ تلك الحدود وأين تنتهي بالنسبة للفضاء الذي يحيط بنا. وفي نفس الوقت، هناك خلايا في الفصّ الأيمن في منطقة ذات صلة بتوجيه وضعية الجسم في الفضاء المحيط. وبناءً على ذلك، فإن الفصّ الأيسر يُعْلمنا أين يبدأ جسمنا وأين ينتهي في المكان، بينما يقوم الفصّ الأيمن بمساعدتنا على حمل جسمنا إلى أي جهة نشاء.

إنني أقترح عليكَ أيها القارئ وبحماس، أن تكتشف أدبيات التعليم والمخّ، وكذلك التعلّم والمخ، ومسألة التباين بين فصّي المخ في القشرة الدماغية. وأعتقد بأنه كلما توسعنا في فهم كيف يعمل فصّا المخ معاً لتشكيل مدركاتنا عن الواقع، كلما نجحنا أكثر في فهم تلك الهبة المتمثلة بالمخ البشري، وكذلك أكثر قدرة على مساعدة الآخرين ممن يعانون من إصابات عصبية.

كان نوع الجلطة التي تعرضتُ لها نزفاً شديداً في الفصّ الأيسر من المخ، بسبب انفجار شريان مصاب بتشوّه خلْقي لم يسبق تشخيصه (AVM). في صباح يوم الجلطة، استطاع ذلك النزف الحاد أن يعيدني إلى كائن بلا قدرة، وكأنني تحولتُ -كما وصفتُ نفسي- إلى جنين يسبح في رحم أمه. بعد أسبوعين ونصف من الإصابة، خضعت لعملية كبرى لإزالة كتلة من الدم المتخثر في حجم كرة الغولف، كانت تعيق القدرة على توصيل المعلومات إلى المخ.

بعد إجراء العملية، احتاج الأمر ثمان سنوات من حياتي لأصل إلى الشفاء التام، وإلى استعادة قدراتي الجسدية والعقلية. أعتقد بأنني شُفيتُ بشكل تام، بسبب ما لديّ من ميزة عقلية. فأنا، انطلاقاً من كوني مدربة أكاديمية في علم الأعصاب، أؤمن بمرونة مخي، وقدرته على ترميم وتجديد خلاياه، واستعادة دائرته العصبية. يضاف إلى ذلك -والفضل يعود إلى معارفي الأكاديمية- أنني أمتلك (خريطة طريق) لفهم كيف يمكن معالجة خلايا مخي حتى تُشفى.

أما القصة التي تلت ذلك، فهي تتمثل فيما أضاءته هذه الجلطة من بصيرة مستشرفة لجمال ومرونة المخ البشري. إنها حكاية شخصية، تُروى من خلال عين اختصاصية في علم الأعصاب، حول ماهية الشعور الذي انتابني وأنا أشهد تدهور قدرات فصّي الأيسر، ثم التشافي من هذا العَرَض تالياً. وأملي كبير أن يستطيع هذا الكتاب أن يهِبَ البصيرة حول كيفية عمل المخ في الصحة والمرض. وهو وإنْ كُتب لعامة القرّاء، إلا أنني أتمنى عليك أيها القارئ أن تشارك فيه آخرين، سواءً أولئك الذين يحتاجون إلى المساعدة ويتطلعون إلى الشفاء من المصابين، أو أسرهم الراعية.

(4)

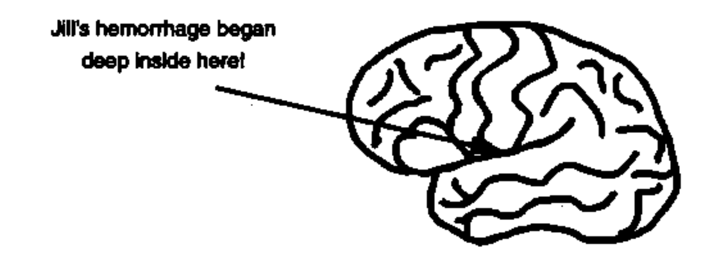
صباح الجلطة

إنها السابعة صباحاً، العاشر من ديسمبر 1996م. استيقظتُ على الصوت المألوف لجهاز الأقراص المدمجة، وهو يتكتك برتابة، ويتهيأ لإطلاق منبه الاستيقاظ. ضغطتُ على زر الإيقاف مباشرة، وأنا ما أزال في خدر النعاس، وغطستُ ثانية في غيبوبة سانحة نحو أرض الأحلام. هناك، في فضاء سمّيته (العالم المسحور)، آنستُ كيف يتبدد الوعي في سريالية مموهّة ما بين الحُلم والواقع الصارم. وهناك شعّتْ روحي بِدِعةٍ وليونة، وانسربتْ في النعاس، متجاوزة الواقع الملموس وحدوده.

بعد مضي ست دقائق، وبينما كان ما يزال جهاز الإيقاظ يتكتك برتابة، تنبهتْ ذاكرتي إلى أنني كائن أرضي، وأنني أنسلّ من النعاس على ألم حاد يثقب دماغي، في البقعة الواقعة خلف عيني اليسرى مباشرة. وأنا أنظر بعين زائغة إلى ضوء الصباح الباكر، مددتُ يدي اليمنى لأسكت جهاز المنبه، وبشكل تلقائي ضغطتُ براحة يدي اليسرى بشدة على جانب وجهي. ولأنني نادراً ما أمرض، فقد وجدتُ أنه من غير المعتاد أن أستيقظ على هذا الألم المبرّح. وفيما كانت عيني اليسرى تنبض بإيقاع بطيء ومتواتر، بدأتُ أشعر بالحيرة والانزعاج. كان نبض الألم خلف عيني حاداً، يشبه الشعور الصادم حين تعض على قطعة من الآيس كريم.

حين تقلبتُ خارجة من سريري المائي الدافئ، تخبطتُ في المكان، كما يترنّح جندي جريح. أسدلتُ ستارة غرفة النوم، لأمنع الضوء الساطع من أن يثقب عيني. ثم قررتُ: «لعل القليل من الحركة الرياضية يجعل الدم يسري في جسمي ويساعد في تبديد الألم». خلال دقائق، قفزت إلى آلة التمرين الرياضي، وبدأتُ أتمرن على وقع أغنية جميلة أحبها. فجأة شعرتُ بإحساس غريب وغامر من التوهان والتبدد. شعور الغرابة أيقظ تساؤلاتي. فعلى الرغم من أن تفكيري بدا صافياً، إلا أن وضعية جسمي لم تبدُ عادية. فبينما كنتُ أراقب كفيَّ وذراعيَّ وهما يتحركان إلى الأمام وإلى الخلف على التوالي، متزامنين بشكل عكسي مع حركة جذعي، كنتُ أشعر بشكل غريب، أنني بدأت أنفصل عن مدركات جسمي الوظيفية. وكأن كينونة العقل/ الجسم المتكاملة لديّ، بدأت بالترنّح.

(صورة رقم 11)



في اللحظة التي كنتُ أعاين فيها حالة من الانفصال عن العالم الواقعي، بدا لي نشاطي الجسمي أمراً مغايراً وخارجاً عن ذاتي ومشاعري. كأنني حينها كنتُ أرى نفسي من الخارج في حالة حركة، ولكنها أشبه بحركة مستمدة من صورة من ذاكرة سابقة. كان منظر أصابعي وهي تقبض على قضيب الآلة الرياضية يبدو لي غريباً، وأشبه بمخالب بدائية لا أعرفها. ظللتُ لبضع ثوانٍ مستمرة في التأمل والحركة، وقد ازدادت دهشتي، في الوقت الذي ظل فيه

جسمي يتأرجح بإيقاع ميكانيكي متواصل، وجذعي يصعد ويهبط بذات الإيقاع على صوت الموسيقى، وألم رأسي يشتدّ.

سبحتُ في حالة من الغرابة، وكأن عقلي الواعيَ قد هام في موضع ما، يقع بين الواقع الملموس، وفضاء قصي. وعلى الرغم من أن هذه الحالة تذكرني -إلى حد ما- بأرض الأحلام المسحورة التي خبرتها في غفوتي السانحة في الصباح الباكر، إلا أنني كنتُ متأكدة أنني الآن مستيقظة. ومع ذلك، فإنني أشعر بأنني عالقة في حالة من حالات الانخطاف الروحي، فلا أنا مستطيعة أن أنهي الحالة، ولا قادرة على الهروب من شراكها. تائهة في الدوار، وقرع الألم في رأسي يتصاعد، بدأت أتيقن بأن فكرة التمرين الرياضي قد لا تكون صائبة.

هبطتُ من آلة التمرين الرياضي، وأنا أشعر بالتوتر من حالتي الجسدية، وترنّحتُ وأنا أعبر صالة معيشتي باتجاه الحمّام. وأنا أمشي، لاحظتُ أن حركتي لم تكن مرنة وتلقائية، بل على النقيض من ذلك كانت مفتعلة ومتشنجة. وفي غياب التناسق العضلي، لم تعد خطواتي ثابتة، واختلّ توازني، ولم يبقَ أمامي غير محاولة الإبقاء على وضعية الوقوف.

حين رفعتُ ساقي لأدخل إلى حوض الاستحمام، ملتُ على الحائط لأسند نفسي. بدا لي غريباً، أنني أستطيع أن أتأمل النشاط الداخلي في عقلي في حينها، وهو يكيّف ويعيد تعديل مجموعة العضلات الداعمة في ساقيَّ ليمنعني من السقوط. إن فهمي لتلك الاستجابات الجسدية التلقائية، لم تعد مجرد مصطلحات ومفاهيم علمية مهنية. بل، على النقيض من ذلك، فقد كنتُ بصدد فهم آني ودقيق، في حينها، لكيفية عمل خمسين تريليون خلية في دماغي وجسدي مهيأة للاشتغال بشكل موحد ومتقن للحفاظ على مرونة وتكامل كينونتي الجسدية. ومن خلال منظور العالِم النهِم والشغوف بتصميم التكوين البشري الباذخ، شهدتُ بالكثير من الرهبة، وظيفة الجهاز العصبي، وهو

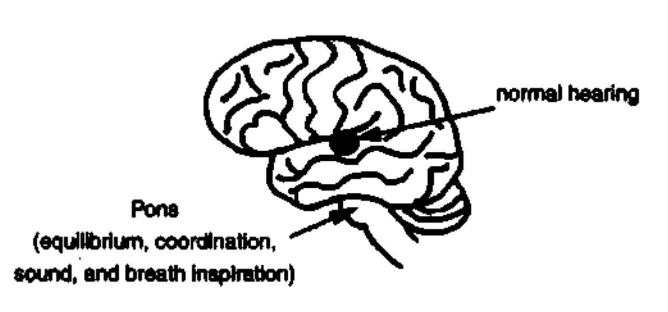
يعمل بتلقائية ويحسب بدقة كل زاوية وحركة في كل مفصل من المفاصل.

جهلاً بمدى الخطر الذي انتابني، حاولتُ أن أتوازن وأسند جسمي على حائط الحمّام. وحين انحنيتُ لأفتح الصنبور، جفلتُ من شدة اندفاع الماء وهو ينقذف ليملأ الحوض. كان الإحساس المضخّم بصوت الماء مفاجئاً لي، ومبهراً، ومزعجاً. بدا ليقيني أنه بالإضافة إلى وجود مشكلة في التناسق الحركي والتوازن، فإن قدرتي على التعامل مع الأصوات (أي مركز التحكم في الأصوات في المخ) كانت مفقودة.

من المعروف في علم الأعصاب، أن خاصية التوازن والتناسق الحركي، وخاصية الاستماع، وعملية التنفس التلقائية، كلها تشتغل من خلال جذع الدماغ. حينها فقط، أدركتُ إمكانية أن أكون قد أُصبتُ بخلل عصبي كبير، ومهدد لحياتي.

(صورة رقم 12)

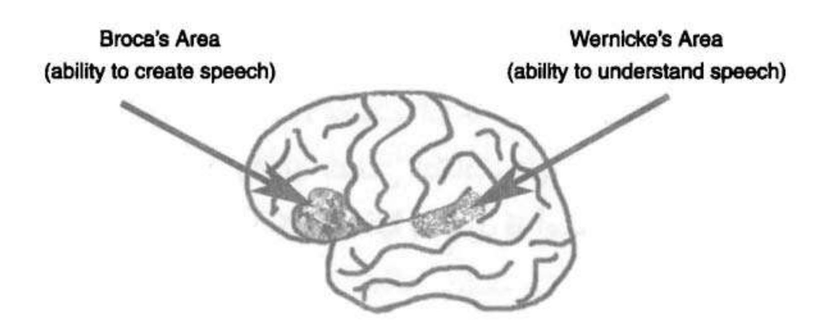
Fibers Passing Through the Pons of the Brainstem



حين كان الجزء الخاص بالإدراك في دماغي يبحث عن تفسير حول ما يحدث تشريحياً في رأسي، كنت أترنح متراجعة إلى الخلف، مستسلمة للتدفق الصاخب للماء، وهو يثقب بضجيجه دماغي المتألم الهشّ. في تلك اللحظة، شعرتُ فجأة بالضعف، ولاحظت أن الثرثرة التي عادة ما تدور في دماغي،

والتي تجعلني متآلفة مع ما حولي، ما عادت سانحة كجدول منسكب من الحوارات. على النقيض من ذلك، باتت أفكاري المنطوقة مشتتة، متناثرة، يقطع انثيالها صمت متواتر.

(صورة رقم 13)



حين رأيت بأن تحسسي للأشياء الخارجية، بما فيها الأصوات البعيدة للمدينة الصاخبة التي تطلّ عليها شقتي، قد بدأت بالتلاشي، بات من الواضح لي أن مستوى التواصل مع المحيط بدأ يتقلص. وحيث إن «الثرثرة» في دماغي بدأت تنقطع أيضاً، فقد ران عليّ شعور غريب بالعزلة. ولأن ضغط دمي لابد قد هبط نتيجة للنزف في الدماغ، فقد شعرتُ بأن كل أجهزتي، بما فيها قدرة عقلي على توليد الحركة، قد تحولت إلى الإيقاع الحركي البطيء. وعلى الرغم من ذلك، ومن أن أفكاري لم تعد ثرثرة متسلسلة ومطّردة حول العالم الخارجي وصلتي به، فإنني كنتُ لحظتها واعية، وحاضرة تماماً داخل عقلي.

وأنا في حالة من التوهان والارتباك، أخذتُ أبحث في ذاكرة جسدي وعقلي، وأتساءل وأحلل ما عرفته واختبرته في الماضي، وما إذا كانت هناك

أية متشابهات سابقة مع الوضع الحالي. «ما الذي كان يحدث؟». هكذا تساءلتُ. « هل سبق لي أن اختبرتُ شيئاً مثل هذا من قبل؟ هل سبق لي أن شعرتُ بمثل هذا الشعور من قبل؟ هذا الصداع يبدو كألم الصداع النصفي. فماذا يحدث داخل دماغي يا ترى؟».

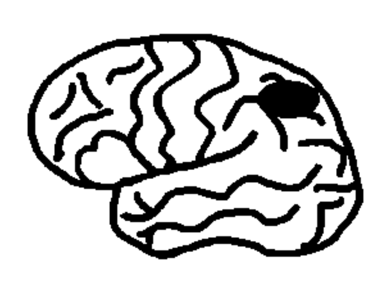
كنتُ كلما حاولتُ التركيز أكثر، رأيت أفكاري تتبعثر وتتبدد. وبدلاً من أن أجد إجابات ومعلومات عن تساؤلاتي، كان الشعور بالسكينة والسلام يغلبني على أمري. رأيتُ الثرثرة المتواصلة التي طالما ربطتني بتفاصيل الحياة، تتبدل إلى غبطة غامرة تلفني كلحاف ضافٍ. كم كنتُ محظوظة، أن بقعة (اللوزة amygdala) في مخي، وهي المسؤولة عن الإنذار بالخوف، لم تسجل هذه الأعراض غير الاعتيادية، وتنقلني إلى حالة من الهلع. وهكذا، بتحول مراكز اللغة في فصّ المخ الأيسر تدريجياً إلى حالة الصمت، بدأتُ أنفصل عن ذكريات حياتي، وأغطس هانئة في نعيم شاسع. بعيداً عن المدركات الحسية والتفاصيل المتعلقة بالحياة المعتادة، حلّق وعيي في عالم من المعرفة الكلية، من وحدة الوجود، من التوحّد مع الكون الشاسع. وكنتُ وأنا أرتاد هذا الطريق، مدفوعة إليه، أشعر أنه الطريق الجميل إلى موطن الروح، وقد أحببته حقاً.

بالوصول إلى تلك المرحلة، كنتُ قد فقدتُ القدرة على استيعاب الأشياء الملموسة والمجسّمة ذات الثلاثة أبعاد، تلك الأشياء المحيطة بي والموجودة في العالم الواقعي. كان جسمي مستنداً على جانب حوض الاستحمام، وشعرت بالاستغراب، أنني لم أعد أميّز حدود جسمي، وأين تبدأ هذه الحدود وأين تنتهي. شعرت أن كتلة جسمي أقرب إلى الكتلة المائعة اللدنة، منها إلى الكتلة المتماسكة الصلدة. وما عدتُ أشعر بنفسي ككينونة منفصلة عما حولي، بل على النقيض من ذلك، أبدو ممتزجة بالفضاء، أحوم طائرة حول نفسي.

تحت وطأة هذا الشعور المتزايد بالانفصال الحادث بين مدركاتي العقلية، وقدرتي على التحكم والتصرف بأصابعي، بدأتُ أشعر بثقل كتلة جسمي واضمحلال طاقتي.

(صورة رقم 14)

Orientation Association Area
(physical boundaries, space, and time)



ما إن بدأ رشاش الماء يضرب صدري بقوة كرصاصات صغيرة، حتى جفلتُ وفاجأني الروع أمام هذه الحقيقة. حين رفعتُ يدي أمام وجهي، وحركتُ أصابعي، وجدتُ نفسي إزاء حالتين متزامنتين: حالة من الارتباك والتوهان، وحالة أخرى من الانخطاف والدهشة. يا الله، يا لي من كيان غريب ومدهش! يا لي من كائن عجيب! هل أنا حيّة فعلاً؟ أنا حيّة! إنني بحر فسيح محبوس في غشاء مشيمة. ها أنا، في هذه الهيئة، عقلٌ واعٍ، وجسدي عربة نقل تزودني بأسباب الحياة. إنني كتلة من تريليونات من الخلايا تؤلف عقلاً ما. إنني شاخصة الآن في اللحظة، أتفتق بالحياة كزهرة. يا لله! يا له من معنىً يصعب على الإحاطة. أنا -في هيأتي تلك- أعيش حياة خلية، بل حياة جُزيء من خلية، مزوّدة ببيانات فذّة، داخل مُدرَك عقلي!

شعرتُ، وأنا أعاين تلك الكينونة المختلفة، بأن عقلي لم يعد مشغولاً بملايين من التفاصيل التي كان يستعين بها بشكل روتيني لتحديد الأشياء،

وإدارة بوصلة حياتي في العالم الخارجي. تلك الأصوات، وتلك الثرثرة المعتادة التي طالما قيدت ذاتي بأشياء الحياة الخارجية وربطتني بها، استحالت كلها -ويا للهناءة- إلى صمت. وبغياب الأصوات والثرثرة، تبخرت ذكريات الماضي وأحلام المستقبل، وذابت. كنتُ وحدي، متوحّدة مع اللاشيء، عدا دقات قلبي التي كانت تنبض بإيقاع رتيب.

أعترفُ بأن الشعور بالفراغ داخل دماغي المصاب كان مغرياً جداً. أحببتُ تلك الاستراحة التي منحني إياها الصمتُ، استراحة من ثرثرة متواصلة طالما ربطتني بزخم الحياة الاجتماعية، والتي لا أراها مهمة الآن. بدأت أركز بشغف على عالمي الداخلي، على تريليونات الخلايا الذكية الراسخة التي تقرع في رأسي، والتي تعمل بجدّ وتوافق منقطع النظير للإبقاء على ثبات وضعي الجسدي والمحافظة على توازنه. وحين كان الدم ينزف في دماغي، كان وعيي يتباطأ، ويحيلني إلى يقظة مريحة ومُرْضية، تغمر عالمي الداخلي المدهش. لقد شعرتُ بمزيج من الإعجاب والتواضع، حين رأيتُ مدى الجدّ الذي تعمل به خلاياي الصغيرة، لحظة إثر لحظة، من أجل المحافظة على بقائي في هيأتي الجسمانية.

لقد شعرتُ حقاً، ولأول مرة، بأنني كينونة واحدة مع جسدي، ككتلة حية تتكوّن من أعضاء تتفتّح وتزدهر بالحياة. كنتُ أشعر بالزهو، وأنا أرى هذا الكيان المركب من الجزيئات الحية، وكيف انبثق من جُزيء من خلية فذة وعبقرية. لقد رحبتُ بالفرصة التي جعلتني أتخطى مدركاتي المعتادة، وأذهب أبعد من مجرد استيعابي للألم، الذي ينبض في رأسي بلا هوادة. وفي الوقت الذي انزلق فيه وعيي بعيداً نحو حالة من النعيم الغامر، شعرت أنني مبددة في الأثير، ونبض الألم الحاد الذي لا مهرب منه يتوالى، إلا أنه لم يكن منهِكاً.

واقفة ما أزال في حوض الاستحمام، والماء ينقذف على صدري، بدأ شعور بوخز يدبّ خلال صدري، ثم يتنامى صاعداً إلى حنجرتي. جفلتُ، وتنبهتُ فجأة أنني في خطر محدق. تحت تأثير هذه الصدمة الواقعية، بدأتُ في الحال أعيد تقييم الطارئ الذي أصاب أجهزة جسمي. حين قررتُ أن أفهم ما الذي يجري، وجدتُ نفسي أنشط في مسح مخزوني العلمي بحثاً عن تشخيص ذاتي لحالتي. تساءلتُ: «ما الذي يجري لجسمي؟ وماذا أصاب دماغي يا ترى؟».

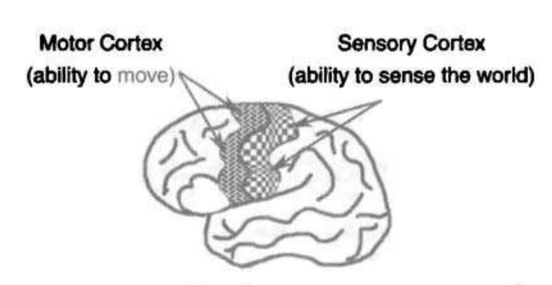
على الرغم من أن سريان المدركات الحسية كان في حينها متقطعاً وضعيفاً، إلا أنني استطعتُ إلى حد ما أن أسيطر على مهام جسدي. حين أخرجتُ نفسي من حوض الاستحمام، كان عقلي مشوشاً، وجسدي مترنحاً وثقيلاً، يجرّ نفسه بحركة بطيئة. «ما الذي نويت فعله؟» «هيا ارتدي ملابسك للعمل. إنني أرتدي ملابسي للعمل». بذلتُ جهداً كبيراً وبطريقة ميكانيكية اخترتُ ملابسي. حين كانت الساعة الثامنة والربع صباحاً، كنتُ على استعداد للذهاب إلى عملي. وأنا بصدد الخروج من الشقة، فكرت: حسناً إنني ذاهبة إلى العمل، أنا ذاهبة إلى العمل. هل أعرف كيف أصل إلى العمل؟ هل أستطيع قيادة السيارة؟ حين تخيّلتُ شارع (ماكلين هوسبيتال)، فقدتُ توازني تماماً، في اللحظة التي سقطت فيها ذراعي اليمنى وتدلت مشلولة إلى جانبي. في تلك اللحظة أدركت الوضع. «يا الله، لقد أصبتُ بجلطة!» في اللحظة التالية، لمعت فكرة في رأسي: «يا للدهشة، إنه أمر مثير».

شعرتُ حينها، وكأنني محصورة في لحظة ذهول عجيبة وسمجة، لكنني -يا للغرابة- أشعر بالغبطة رغم ذلك، لأنني فهمتُ بأن رحلة المعاناة البهيّة داخل الوظائف الدقيقة لدماغي، لها في الواقع تفسيرها وأسسها الفيسيولوجية. ثم ظللتُ أفكر: «يا للدهشة، كم من العلماء أتيحت لهم

فرصة ذاتية لدراسة دماغهم، ومعرفة كيف يعمل المخ، وكيف يُصاب بالتدهور من الداخل والخارج؟ لقد كرّستُ كل حياتي، من أجل التوصل إلى فهم خاص لكيفية إنتاج المخ البشري لمدركاته عن الواقع. والآن أرى نفسي أختبر هذه الجلطة الاستثنائية المدهشة التي أنارت بصيرتي».

عندما أصبحت ذراعي اليمنى مشلولة، شعرتُ بأن قوة الحياة قد غادرتها. وحين سقطت الذراع ميتة على جانبي، ضربتْ جذعي بشدة، وأورثتني شعوراً غريباً، وكأن ذراعي قد قُطعت.

(صورة رقم 15)



لقد أدركتُ من وجهة نظر تشريحية، أن الآلة في قشرة دماغي قد أصيبت، وقد كنتُ محظوظة، أن الشلل في ذراعي اليمنى بدأ ينحسر بتلقائية. وما إن بدأ هذا العضو يسترجع شيئاً من الحياة، حتى بدأ ينبض بألم هائل ووخزات. غلبني شعور الضعف وشدة الإصابة. وبدت الذراع مهيضة ومفتقرة إلى قوتها الأصيلة، إلا أنني استطعتُ أن أطوّحها كغصن مكسور، وتساءلتُ حول إمكانية أن تعود طبيعية كما كانت. حين لمحتُ منظر فراشي المائي الدافئ والوثير، وجدتُ نفسي تتوق إلى الاندساس فيه، وخاصة في ذلك الصباح البارد من صباحات (نيو إنجلاند). «هل أنا حقاً متعبة؟ إنني فعلاً أشعر بالإعياء، وأريد فقط أن أستريح، أن أستلقي على الفراش وأسترخي

لبرهة». لكن من أعماق نفسي دوّى صدى كالرعد، صوت يكلمني بوضوح ويأمرني مهدداً: «إذا استلقيتِ الآن في الفراش، فإنك لن تستيقظي أبداً!»

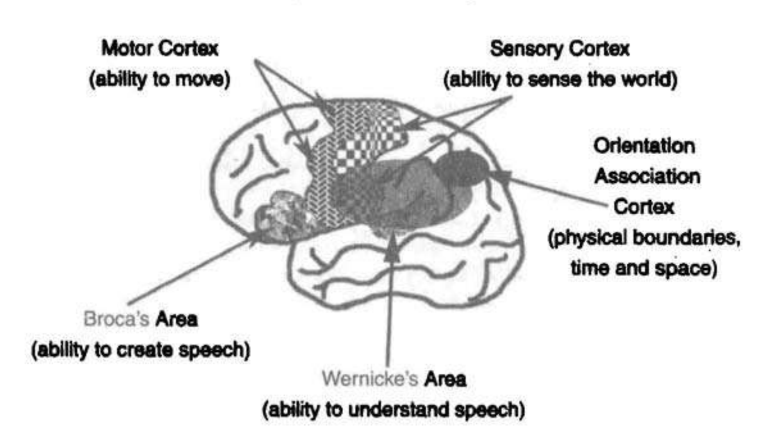
وأنا أتلقى هذا النداء المشؤوم، بدأتُ أستوعب فداحة الوضع الذي كنتُ فيه. ورغم أنني كنتُ مدفوعة للمبادرة نحو إنقاذ نفسي مما أنا فيه، ظل هنالك جزء آخر مني يغوص في غبطة آسرة من غيبوبة العقل الواعي. خطوتُ خارج عتبة غرفة نومي، ثم حدّقتُ في صورتي المنعكسة في المرآة، وتسمّرتُ للحظة أنظر فيها، بحثاً عن علامات هداية أو إشراقة بصيرة. فهمتُ بما تبقى لديّ من حكمة المعتوهين، أن جسمي بما يتميّز به من تصميم بيولوجي باذخ، هو هبة ثمينة وهشّة. لقد بدا واضحاً لي، أن هذا الجسم يعمل كمنفذ أو ممر، تشع من خلاله طاقة كينونتي، وتتجلى مجسّمة بثلاثة أبعاد في الفضاء الخارجي.

زوّدتني كتلة جسمي المبنية من الخلايا ببيت مؤقت رائع. هذا المخ العجيب يستطيع في الواقع على أن يدمج المليارات والتريليونات من شذرات البيانات، على مدار كل لحظة، ليصنع لي هذا المُدرَك عن الأبعاد الثلاثية للمحيط الذي أنا فيه، والذي بدا لي ليس مألوفاً وحقيقياً فقط، وإنما آمنٌ أيضاً. هنا في هذا العالم من الوهم، كنتُ مفتونة بذلك الهيكل البيولوجي (الذي هو أنا) ودقته وهندسته البارعة، ومملوءة بالروع إزاء بساطة تصميمه. كنتُ أرى نفسي ككيان مكوّن من أجهزة ديناميكية، ومن مجموعة من الخلايا المتشابكة القادرة على خلق ذلك المزيج من أنماط المدركات الحسية، التي تتدفق في داخلي آتية من العالم الخارجي. وحين تعمل تلك الأجهزة بشكل جيد، فإنها تشكل وعياً قادراً على إدراك الواقع في هيأته الطبيعية. إنني أتعجب، كيف كان من الممكن أن أمضي سنوات من عمري في هذا الجسد، وفي هذا الشكل من الحياة، دون أن أفهم، حقاً، إنني مجرد عابرة في هذا العالم؟

على الرغم من حالتي تلك، فإن الفصّ الأيسر من عقلي المفتون بذاته، ما يزال يحتفظ -مزهوّاً- باعتقاده، أنه رغم كوني أمرّ بتجربة إعاقة عقلية حادة، فإن حياتي ما تزال راسخة وباقية. كنتُ أعتقد، مدفوعة بالتفاؤل، أنني سوف أشفى بشكل تام من تلك الأحداث في ذلك الصباح. ولشعوري بالانزعاج بسبب الارتباك الطارئ الذي حدث لجدول عملي، مازحت نفسي قائلة: «حسناً، إنني أصبتُ بجلطة. نعم.. لديّ جلطة... لكنني امرأة مشغولة جداً! حسناً، حيث إنني لا أستطيع منع حدوث هذه الجلطة، فإنني -بناءً على ذلك- سأفرغ نفسي لمدة أسبوع. سأتعلم ما أحتاج أن أتعلمه عن كيف يعمل مخي لينتج مدركاته عن الواقع، ثم أواصل جدول أعمالي في الأسبوع المقبل. الآن.. ماذا أفعل؟ هل أطلب المساعدة؟ لا بد لي أن أركز... وأطلب المساعدة».

(صورة رقم 16)

Territory of Jill's Hemorrhage
(shaded oval area)



حدّقتُ في صورتي المنعكسة في المرآة أمامي، وتوسلتُ لها: «تذكري أرجوكِ، تذكري كل شيء تختبرينه الآن! ولتنزْ هذه الجلطة بصيرتي، وتكشف أمامي مكامن العطب الذي أصاب مدركاتي العقلية».

(5)

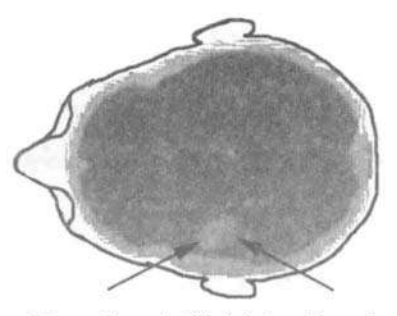
التدابير المتخذة لإنقاذي

لم أعرف على وجه الدقة بأي نوع من الجلطات أُصبتُ، غير أن جلطة ال (AVM) التي انفجرت في رأسي، كانت حينها تنزّ بكمية كبيرة من الدم داخل الفصّ الأيسر لدماغي. وفي حين كان الدم ينزف في مراكز التفكير العليا في الفصّ الأيسر من القشرة الدماغية، بدأت أفقد مهاراتي الإدراكية، وهي من أثمن القدرات في حينها. كنتُ محظوظة أنني استطعتُ أن أتذكر أن أفضل إجراء لمن أصيب بجلطة هو أن يؤخذ إلى المستشفى في أسرع وقت ممكن. لكن طلب المساعدة بالنسبة لي كان يشكّل تحدياً، إذ من المستحيل لي أن أركز أو أوجّه عقلي نحو المهمة المطلوبة. كنتُ أرى نفسي ألاحق أفكاراً عشوائية وهي تدخل وتخرج متراقصة في عقلي، وقد كنتُ واعية -ويا للحسرة- إنني لم أكن كفؤاً للإمساك بأي خطة واضحة وقابلة للتنفيذ.

لقد عمل فصّا دماغي معاً بدقة طوال حياتي، وجعلاني قادرة على القيام بوظائفي في هذا العالم. ولكنني الآن، وبسبب الاختلافات الطبيعية وعدم التناسق في عملهما، بدأت أشعر بالانفصال عن مهاراتي اللغوية والحسابية في الفصّ الأيسر. تساءلتُ: أين ذهبت الأرقام؟ أين ذهبت لغتي؟ ماذا حصل لثرثرة عقلي، التي أُستُبدلت الآن بسلام داخلي شاسع ومُغرٍ؟!

(صورة رقم 17)

CT Image of Jill's Brain on the Morning of the Stroke



(Hemorrhage in Jill's left hemishpere)

وهكذا، فإنه بانعدام وجود الموصل للتوجيهات في الفصّ الأيسر، وجدتُ نفسي أصارع للإبقاء على المدركات التي تربطني بالواقع الخارجي. وبلا ذلك السريان المتواصل للخبرات، والذي ينقسم إلى ماضٍ وحاضر ومستقبل، فإن كل لحظة بدت لي آنية ومعزولة بشكل جميل. داخل هذا الفراغ اللغوي، شعرتُ بأنني مجرّدة من حكمة الكلمات، وتواقة في ذات الوقت للإبقاء على المدركات التي تربط بين لحظات زمني. وهكذا ظللتُ أردد هاجساً وحيداً كان بإمكان عقلي أن يعيه: «ماذا أحاول أن أفعل؟... أطلب المساعدة. إنني أحاول أن أضع خطة لطلب المساعدة.... ما الذي أفعله الآن؟ عليّ أن أضع خطة لطلب المساعدة. حسناً.. عليّ أن أطلب المساعدة».

كانت عملية إنتاج المعلومات لديّ، تتم عبر مخزون المخ بشكل طبيعي. فقبل إصابة ذلك الصباح كان الأمر كالآتي: أرى نفسي جالسة في منتصف دماغي، والذي هو عبارة عن خزانة صُفّت فيها ملفات بشكل مرتب. وحين أبحث عن فكرة أو خاطرة أو ذكرى، فإنني أمسح هذه الخزانة مسحاً ضوئياً، وأتعرف على الدُرْج الصحيح. حين أجد الملف المطلوب، فإن الدخول إلى

باقي معلومات الملف يصبح متاحاً حينها. وإن لم أجد ما أبحث عنه في الحال، فسوف أخضع دماغي للمسح الضوئي مرة ثانية، إلى أن أتوصل أخيراً إلى البيانات الصحيحة.

لكن في هذا الصباح، صارت عملية إنتاج المعلومات في دماغي تعاني من شذوذ بيّن. فعلى الرغم من أن عقلي بقي قادراً على إيجاد الخزائن المرتبة، إلا أن أدراجها بَدَتْ وكأنها قد أُغلقتْ، وأزيحت الخزائن بعيداً عن متناول يدي. كنتُ أعي أنني أعرف كل المحتويات، وأن دماغي يحمل ثروة من المعلومات، ولكن أين تلك المعلومات؟ إن كانت ما تزال موجودة هناك، فإنني لم أعد مرتبطة بها. وتساءلتُ إن كنتُ سأستعيد صلتي بأفكاري اللغوية أو أسترد صور حياتي الذهنية مرة أخرى. كنتُ محزونة، إذ ربما أضعتُ تلك الأجزاء العزيزة من عقلي إلى الأبد.

خاوية من اللغة ومن آلية إنتاجها، شعرتُ أنني قد فُصلتُ عن حياتي التي طالما عشتها. وبغياب الصور المُدرَكة والأفكار الممتدة، تلاشى لديّ مفهوم الزمن. الذكريات الماضية لم تعد متاحة للاسترجاع، فقد غادرتني وحجزتني بعيداً عن صورتي المكبّرة التي تقول من أنا، وماذا كنتُ أفعل هنا ككيان حيّ. شاخصة في اللحظة الآنية بشكل تام، يشعر مخي النابض وكأنه رهينة عَرَض ما. هنا، وأنا أعاين غياب كينونتي الأرضية الزائلة، تذوب حدود جسدي الدنيوي، وأرى نفسي هائمة في الكون الشاسع.

حين أخلّ النزف الدموي بوظيفة الفصّ الأيسر من دماغي، فقطعت مدركاتي صلتها بمفاهيم التصنيف وكل ما يتعلق بالتفاصيل. ولأن الألياف المهيمنة في الفصّ الأيسر توقفت عن العمل، فإنها لم تعد تتحكم بوظائف فصي الأيمن، وهكذا أصبحت مدركاتي حرة في تحولاتها، وأصبح بإمكان وعيي أن يغوص بتلك السكينة التي تغشى الفصّ الأيمن. مغمورة بمهاد

من الشعور بالتحرر والتحوّل، فتحوّل جوهر وعيي إلى حالة أخرى، تشبه بشكل عجيب ما اختبرته في (العالم المسحور) أثناء نومي. لن أتفذلك، ولكنني أعتقد بأن المؤمنين بالبوذية، سيقولون بأنني وصلتُ إلى مرحلة من مراحل التجلي يسمونها (النرفانا).

في ظل غياب الأحكام التحليلية لفصي الأيسر، كنت مفتونة بشعور عميق من السكينة، والأمن، والنعيم الغامر، والنشوة الروحية، والمعرفة الكاشفة. جزء مني كان يحنّ إلى الانعتاق من قيد الشكل الجسماني المحسوس، والذي كان ينبض بالألم. ولكن، رغم انجذابي لذلك الإغراء المذهل، فإن شيئاً ما، بفضل العناية الإلهية، كان يدفعني إلى تحري التدابير الكفيلة بإنقاذي، والتي أدتْ في النهاية إلى إنقاذ حياتي.

وأنا أتعثر في المساحة التي يحتلها مكتبي، خفّضتُ شدة الإضاءة، لأن المثيرات الضوئية أحرقت دماغي كنيران متوحشة. كنتُ كلما حاولتُ أن أكثّف تركيزي على الأشياء التي أفعلها هنا والآن، ازدادت وتيرة النبض وترددات الأصداء في رأسي شدة. بذلتُ جهداً عظيماً لكي أبقى منتبهة وأبقي رأسي منتبهاً، ولكي أتذكر «ما الشيء الذي أفعله؟... ماذا أفعل؟ اتصلي طلباً للمساعدة. إنني أحاول أن أتصل لطلب المساعدة!» كنت أترنح ما بين حالين: بين لحظات التفكير الواضح، التي تأتيني على شكل موجات، وحالة عدم القدرة على التفكير بتاتاً.

ولشعوري بأنني معزولة عن إيقاع الحياة التي عرفتها، فقد كنتُ مشوشة ومفتونة في ذات الوقت بما أشهده، حين اختلّت وظائف مدركاتي العقلية. توقف الوقت، لأن الساعة التي كانت تتكتك في مؤخرة فصّ مخي الأيسر، والتي تساعدني في رسم الخط الفاصل بين أفكاري، قد صمتت الآن. فارغة من التواصل أو التكامل في نشاط المخ، الذي يعين على تحديد

موقعي وحدودي الذاتية، وجدتُ نفسي هائمة بين لحظات زمنية معزولة كل واحدة عن الأخرى. ما عادت (أ) تمتّ بصلة لـ(ب)، والرقم (1) لم يعد ينتمي للرقم (2). هذه الأنماط من المتواليات تحتاج إلى رابطة ذهنية، ما عاد عقلي يعمل بها. حتى أبسط العمليات الحسابية، والتعرّف عليها، تحتاج ولا شك إلى إدراك العلاقة بين الكليات المختلفة، بينما كان عقلي في حينها قد فقد القدرة على تكوين المجموعات الحسابية. وهكذا وجدتُ نفسي أجلس مشوشة، أنتظر الأفكار المتقطعة وأتصيّد الوضوح في موجاتها التي تعبرني. متطلعة إلى اصطياد فكرة شاردة تربطني بشيء ما في عالم الواقع المحايد، أخذ عقلي يكرر: «ما الذي أريد أن أفعله؟»

لماذا لم أتصل على رقم الطوارئ 911 بكل بساطة؟ لأن النزف الذي يتزايد في قحف رأسي، يصب مباشرة وراء البقعة التي تفهم ما الذي تعنيه الأرقام في الفصّ الأيسر. الخلايا التي شُفّرتْ بالرقم 911، كانت تسبح حينها في بركة من الدم، لهذا فإن المفهوم الرقمي ببساطة لم يعد موجوداً. لماذا لم أسارع بهبوط الدرج وطلب المساعدة من مسؤولة المجمع السكني؟ لقد كانت في شقتها في إجازة أمومة، وكانت ستبادر بنقلي بسيارتها ولا شك. ولكن (الملف) الخاص بها في رأسي، وهو تفصيلة من التفاصيل في الصورة المكبرة لحياتي يتعلق بأولئك المحيطين بي، لم يعد موجوداً أيضاً. لماذا لم أخرج إلى الشارع وأشير إلى أي عابر سبيل طلباً للمساعدة؟ هذا لم يخطر لي على بال. في حالة الإعاقة تلك، كان الاختيار الوحيد لديّ، والذي أستميتُ لتنفيذه هو أن أتصل هاتفياً طلباً للمساعدة.

كل ما أستطتعه، هو أن أجلس وأنتظر. أجلس بصبر، وجهاز الهاتف بجانبي وأنتظر في الصمت. وهكذا، جلستُ وحيدة في البيت، بصحبة تلك الأفكار المراوغة التي تعبر رأسي وتتلاشى، كأنها تسخر مني في غدوها

ورواحها. جلست في انتظار موجة وضوح تنير ذهني وتسمح له أن يربط بين خاطرتين، لتتسنى لي فرصة تكوين فكرة، وفرصة تنفيذ خطة ما. جلستُ صامتة ذاهلة، «ما الذي أفعله؟ اتصلي طلباً للمساعدة.... اتصلي طلباً للمساعدة. إنني أحاول أن أتصل طلباً للمساعدة».

أملاً في استلهام موجة أخرى من الوضوع الواعي، وضعتُ جهاز الهاتف على سطح المكتب أمامي، ثم حدّقتُ في لوحة أرقامه. في محاولة لاستدعاء الرقم المطلوب، شعر ذهني المتسائل بالفراغ، وتألم حين أرغمته على التركيز والانتباه. كان ينبض، وينبض، وينبض. يا الله، إن مخي يتألم. في لحظة، لمع رقم في ذهني. إنه رقم هاتف أمي. يا للإثارة، استطعتُ أن أتذكر! كم كان رائعاً أنني لم أتذكر الرقم فقط، وإنما لمن يكون ذلك الرقم أيضاً. وكم كان رائعاً -ولكن لسوء الحظ- أنه رغم حالتي الغريبة، فإنني أدركتُ أن أمي تعيش بعيداً عني بآلاف الأميال، وأنه ليس من المناسب أن أتصل بها الآن. فكرتُ.. «أبداً.. لا أستطيع أن أهاتف أمي وأقول لها إنني أصبتُ بجلطة! هذا سيكون قاسياً. سوف تخرج عن طورها. لا بد لي من أن أخرج بخطة أخرى».

في لحظة صفاء أخرى، أدركتُ أني إذا ما هاتفتُ مركز العمل، فسيقدّم زملائي في مركز هارفرد لأنسجة المخ المساعدة. «لو كنتُ فقط أستطيع تذكّر رقم هاتف العمل». ويا لها من مفارقة ساخرة، ظللتُ ملتزمة على مدى العامين الماضيين، بتقديم أنشودتي عن (بنك المخ) للمستمعين من الحضور حول البلاد، بما فيها المقاطع المغناة التي تقول: «فقط أدرْ رقم بنك المخ 800 - 1، للحصول على المعلومات المطلوبة!» ولكن في ذلك الصباح، وقد أضحت كل تلك الذكريات بعيدة عن متناولي، لم أستطع أن أسترجع سوى فكرة غائمة عمّن أكون، وما الذي أحاول إنجازه. مُطرِقة أنظر إلى سطح مكتبي

بذهن مشوّش وغائم، رجوتُ عقلي بإلحاح: «ما هو رقم هاتف العمل؟» «وأين أعمل أنا؟» «في بنك المخ.... إنني أعمل في بنك المخ». «ما هو رقم هاتف بنك المخ؟» «ما الذي أفعله؟» «إنني أطلب المساعدة... إنني أهاتف العمل... حسناً.... ما هو رقم هاتف العمل؟»

كما هو معروف، فإن المدركات الطبيعية عن العالم الخارجي، عادة ما تكون قد تأسستْ بنجاح من خلال تبادل المعلومات المستمر بين الفصّ الأيمن والفصّ الأيسر. وبسبب تجاور الفصين، فإن كل فصّ داخل الدماغ مختص بمهمات تختلف بعض الشيء عن مهمات الآخر. ولكن حين وضع تلك المهمات معاً يستطيع العقل أن يُصنّع بدقة المفاهيم الواقعية عن العالم الخارجي. لقد كنتُ طفلة ذكية تتمتع باستعدادات رائعة للتعلّم، إلا أن فصيّ دماغي لم يكونا قط متساويين في قدراتهما الطبيعية. ففي الوقت الذي برع فيه فصيّ الأيمن في فهم الصورة العامة للأفكار والمفاهيم، كان على فصيّ الأيسر أن يشتغل بدأب وجدّ ليتذكر الحقائق والتفاصيل العشوائية والطارئة. وكنتيجة لذلك، فقد كنت واحدة من أولئك الناس، الذين نادراً ما يستوعبون رقم الهاتف كشيفرة تلقائية وكتتابعية رقمية. على النقيض من ذلك، فإن ذهني يخلق تشكيلاً بصرياً يعينني على تتبع التسلسل في الرقم. في حالة أرقام الهاتف، فإنني بشكل عام أتذكر شكل الرقم حين يطلب على لوحة الأرقام. وعادة ما أتساءل في سري: كيف أمكنني أن أحيا في عالم موّار من الهواتف، ظلت فيه هذه الآلات الماكرة هي الأكثر تحدياً.

ظل عقلي طوال سنوات شبابي، أكثر اهتماماً بكيفية الارتباط بين الأشياء بشكل تلقائي وفطري (الفصّ الأيمن)، أكثر من اهتمامه بكيفية الاختلاف بينها تصنيفياً (الفصّ الأيسر). كان عقلي يفضّل التفكير بالصور (الفصّ الأيمن)، التي هي نقيض للغة (الفصّ الأيسر). لم يبرع عقلي في مهارة

تذكّر التفاصيل والاسترجاع، إلا بعد تخرجي من المدرسة الثانوية وشغفي بالتشريح. بعد مرحلة الطفولة، التي حفلت بالمعلومات المستقاة عبر الحواس والمدركات البصرية واستراتيجيات الترابط في الأشكال، بدا أن المنمنمات المعرفية لديّ كانت قد ترابطت وتواشجت من الداخل.

يعود سقوط هذا النمط من التعليم، بالطبع، إلى أن نظامه لا يعمل إلا في حالة كون جميع الأجزاء في الشبكة تعمل وتتفاعل بالشكل الصحيح. في ذلك الصباح، جلستُ وتأملتُ أرقام هاتف العمل، تذكّرتُ أن هناك شيئاً فريداً يخصّ شكل الأرقام ونمطها. فرقم هاتفي ينتهي بالرقمين 0 - 1، وهذا عكس رقم رئيسي في العمل والذي ينتهي بالرقمين 1 - 0، بينما رقم هاتف زملائي يقع في المنتصف تماماً. ولأن فصي الأيسر يسبح في بركة من الدم، فلم أستطع الدخول إلى المعلومة المحددة والدقيقة التي يطلبها عقلي. وهكذا أربكتني الخطوط الرياضية، فظللتُ أفكر: «ما الذي يقع في المنتصف ما بين الرقمين 01 و10؟» ورأيت أن النظر إلى لوحة الأرقام ربما يساعدني في هذه المسألة.

جالسة إلى سطح مكتبي، قمتُ بوضع دليل الهاتف أمامي، وجلستُ بصبر لعدة ثوان أنتظر عبور موجة من الوضوح في رأسي. رددتُ مرة أخرى لنفسي السؤال: «ما هو رقم هاتف العمل؟ ما هو رقم هاتف العمل؟» بعد عدة دقائق من حمل سماعة الهاتف، والتوهان في الفراغ، بزغت فجأة في رأسي أربعة أرقام... 2405! 2405! ظللت أرددها لنفسي مرة بعد مرة... 2405! وحتى لا أنساها، التقطت القلم وخربشتُ بيدي اليسرى الضعيفة صورة الأرقام العابرة في ذهني. كان الرقم (2) ليس هو بالضبط (2)، وإنما هيئة معوجة تشبه (2). ولحسن حظي أن الرقم (2) على لوحة الهاتف، يتطابق مع صورته المطبوعة في ذهني، ولهذا رسمتُ الخربشات التي تمثل ما رأيت...

2405. إلى حد ما، فهمتُ أن هذه الأرقام هي جزء من الرقم الكلي، فما هي البقية يا ترى؟ هناك ما يسبق هذه الأرقام. ومرة أخرى، بدأتُ أردد لنفسي: «ما الأرقام التي تسبق هذه؟ ما هي أرقام العمل التي تسبق هذه؟».

وأنا أواجه هذه المعضلة، بدا لي أنه ليس أمراً حميداً في العمل، أن نعتمد الأرقام الفرعية فقط. فبسبب هذا الروتين المتبع، لم يتم التعريف بشكل الأرقام الأولى لهاتف العمل، ولا تشفيرها في دماغي، كما هو حاصل للأرقام الفرعية المختصرة. وهكذا عدتُ مرة أخرى إلى الاشتغال في مهمة استرجاع المعلومة المطلوبة، وسألتُ نفسي، ما الأرقام التي تسبق ما دونته؟ ما أرقام العمل التي تسبق هذه؟

خلال حياتي، تعاملتُ مع أرقام هواتف تبدأ بأرقام صغيرة: 232، 234، 332، 335.. إلخ. في محاولة للتشبث بأي صورة تعبر دماغي، بأي إمكانية محتملة، وجدتُ الرقم 855 يبرق في ذهني كصورة بصرية. في البدء، فكرت أن هذا الرقم هو أكثر ما سمعت منافاة للمنطق، لأن الأرقام تبدو كبيرة. ولكن في ذلك الموقف، فإن أي شيء يستحق المحاولة. بانتظار موجة أخرى من الوضوح الذهني، قمت بترتيب سطح المكتب أمامي. ولأن الساعة كانت ما تزال التاسعة والربع صباحاً، ولستُ متأخرة عن موعد عملي إلا بحوالي ربع ساعة فقط، فلن يفتقدني أحد. وهكذا واصلتُ محاولاتي العسيرة، وأنا أفكر بخطة ما.

بدأت أشعر بالإنهاك، والضعف، والتبدد وأنا جالسة هناك أنتظر. وعلى الرغم من حالة التوهان المتواصلة، والشعور الغامر بالانحياح في الكون، حاولتُ جاهدة الخروج بخطة تساهم في إنقاذي. كنتُ أمرّن عقلي مرة بعد مرة حول ما أريد أن أفعله، وحول ما أريد أن أقوله. كانت محاولة الإبقاء على فكرة (ما يجب أن أفعل) في رأسي، أشبه بالمحاولة المستميتة للإمساك بسمكة

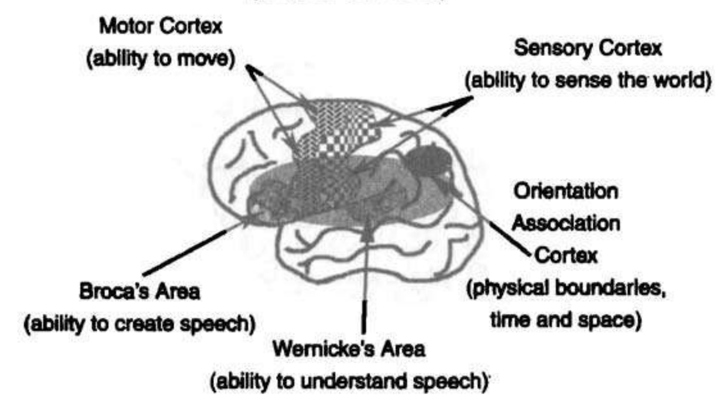
زلقة. المهمة الأولى: تشبثي بالفكرة في رأسك. المهمة الثانية: نفذي المدرَك الداخلي في فضاء العالم الخارجي. ركزي انتباهك. تشبثي بالسمكة. تشبثي بفهمك أن هذا الجهاز هو جهاز هاتف. اصمدي. اصمدي في انتظار الموجة التالية من الوضوح. هكذا ظللتُ أمرّن ذهني: «هذه هي جيل. أنا أحتاج مساعدة. هذه هي جيل. أنا أحتاج مساعدة».

هذه العملية استغرقت مني ما يقارب خمساً وأربعين دقيقة، لأستوعب ما هي الجهة التي سأتصل بها طلباً للمساعدة، وكيف. وخلال الموجة التالية من الوضوح الذي غشي ذهني، أدرتُ الأرقام من خلال مطابقة الخربشات على الورقة على الأشكال المرسومة على لوحة الهاتف. ولحسن حظي، فإن زميلي العزيز الدكتور ستيفن فينسينت، كان يجلس إلى مكتبه. حين التقط السماعة، كان بإمكاني أن أسمعه يتكلم، ولكن عقلي لم يستطع أن يفكّ شيفرة الكلمات. فكرّتُ... يا الله.. ذلك يبدو اكتشافاً ذهبياً! لقد أدركتُ أن فصّي الأيسر كان في حالة من التشوّش والإرباك، حتى ما عاد يستطيع فهم الكلام. وعلى الرغم من ذلك، فقد تنفستُ الصعداء، حين أمكنني أن أتواصل مع إنسان آخر، فبادرتُ: «هذه هي جيل. أحتاج إلى مساعدة!» أو على الأقل هذا ما حاولتُ أن أقوله. أما ما خرج من فمي، فلم يكن غير همهمات وتأوهات، استطاع ستيف من خلالها، ولحسن الحظ، أن يتعرّف على صوتي. وكان واضحاً له أنني أعاني من مشكلة ما. (من الواضح أن كل تلك السنوات من الزعيق في الصعود والنزول إلى القاعات في مركز العمل، قد أكسبني نبرة حادة يمكن التعرف عليها).

لقد صُدمتُ، بالطبع، حين أدركتُ بأنني لم أستطع الكلام بشكل واضح، رغم أنني سمعت نفسي أتكلم بوضوح داخل رأسي: «هذه هي جيل، أحتاج إلى مساعدة!». لا تتطابق الأصوات التي تخرج من حنجرتي

مع الكلمات التي في ذهني. وشعرتُ بالانزعاج حين أدركتُ أن فصي الأيسر كان في حالة من الإعاقة أكبر مما تصورت. فرغم أن فصي الأيسر لم يستطع أن يفك شيفرة الكلمات التي ينطقها ويتعرف معناها، فإن فصي الأيمن كان يقوم بمهمة تفسير النبرات الناعمة في صوته، لتعني بأنه يطلب لي النجدة.

(صورة رقم 18)



وأخيراً، في تلك اللحظة، صار بإمكاني أن أهدأ وأسترخي. فلست بحاجة إلى أن أفهم تفاصيل ما يمكن أن يفعله. عرفتُ أنه فعل كل ما كنتُ أستطيع فعله، كل ما يمكن أن يتمناه أحد مني، من أجل أن أنقذ نفسي.



(6)
استقرار حالتي

شعرتُ بالارتياح، وأنا أجلس هناك مغمورة بالصمت الذي يسري في دماغي، مطمئنة إلى أن (ستيف) سوف يقوم بمهمة المساعدة، بعد أن نجحتُ في اتخاذ التدابير الكفيلة بإنقاذي. شهدت ذراعي المشلولة بعض التحسّن، ورغم أنها كانت تؤلمني، إلا أنني كنتُ آمل بشفائها التام. رغم حالتي المضطربة، شعرت بدوافع ملحّة للاتصال بطبيبتي. فقد كان من الواضح أنني أحتاج إلى إسعاف الطوارئ، الذي ربما يكون مكلفاً. فيا لها من خاطرة محزنة! فحتى وأنا في تلك الحالة من الخلل الذهني، كنتُ أعرف ما يكفي لأقلق بشأن التأمين الصحي، واحتمال أنه لن يغطي التكاليف، في حالة نقلي إلى المركز الطبي الخطأ.

جالسة إلى سطح مكتبي ما أزال، مددتُ يدي اليسرى الصحيحة لأتناول حزمة البطاقات التعريفية التي جمعتها على مدار السنوات القليلة الماضية. كنتُ قد زرتُ طبيبتي الحالية مرة واحدة منذ ستة أشهر. لكنني أتذكر أن هناك سمة ما إيرلندية تتعلق باسمها تبدأ بصفة (سينت / القديس)، ومن هنا بدأت أبحث عما يمتّ بعلاقة إلى الاسم. اعتماداً على العين التي يرى بها مخي الأشياء، استطعتُ أن أسترجع بشكل واضح شارة هارفرد التي تتوسط

بطاقتها التعريفية من الأعلى. سعيدة بقدرتي على تذكر كيف تبدو البطاقة بالضبط، فكّرتُ في نفسي: «حسناً... ستكون الأمور على ما يرام... كل ما عليّ عمله هو إيجاد البطاقة، وطلب المكالمة».

لكن ولدهشتي، وجدتُ وأنا أنظر إليها، أنه رغم وضوح صورة البطاقة البصرية، فإنني لم أكن أستطيع تمييز أي من المعلومات المنقوشة أمامي. لم يعد ذهني يميّز الكتابة ككتابة، ولا الرموز كرموز، ولا حتى خلفية المكان كخلفية. على النقيض من ذلك، فقد كانت البطاقة تبدو كلوحة تجريدية متداخلة الجزيئات، وصورتها الكلية بدت مزيجاً معجوناً من الشذرات. ذابت النقط التي كانت تشكّل رموز الكلمات بليونة بالنقط التي تشكل خلفية المكان وانداحت بها. كذلك انعدمت حدود الألوان وحواف الأشياء ولم تعد تُسجّل في ذهني.

كنتُ في حالة من الهلع، حين أدركتُ بأن قدرتي على التفاعل مع العالم الخارجي قد تدهورت أكثر بكثير مما تصورت. إن قبضتي على الواقع الحقيقي قد انتهت وتلاشت. لم أعد قادرة على الإمساك بالمدركات العقلية، والتي طالما أعانتني على التفريق بين الأشياء بصرياً. فوق أنني لم أعد قادرة على تمييز حدودي الجسدية، وبغياب ساعتي الزمنية الداخلية، رأيت نفسي كمادة سائلة. وهكذا فبفقداني لذاكرتي طويلة الأمد وقصيرة الأمد، لم أعد أشعر بالرسوخ والأمن في العالم الخارجي.

يا لها من مهمة شاقة، أن أجلس هناك بكل بساطة، داخل ذهني الصامت، ممسكة بمجموعة من البطاقات، أحاول أن أتذكر: «من أنا يا ترى؟ ما الذي أفعله؟». بحثاً عن أي رابطة تربطني بالعالم الحقيقي الخارجي، كنتُ قد فقدتُ الشعور بحرج حالتي تماماً. ولكن، ويا للعجب، ظل دماغي يحارب بضراوة من أجل التمسك بمهمة الإنقاذ، بل مازلتُ،

بين حين وآخر، أتشبثُ بموجات الوضوح الذهني التي تعيدني، عبر الألم الجسدي، إلى مملكة الأرض. كان باستطاعتي، خلال تلك اللحظات من الوضوح، أن أرى، وأن أتعرّف على الأشياء، وأن أتذكر ما كنتُ أفعله، وأن أستعيد قدرة التمييز بين المثيرات التي تفدُ عليّ. صدقاً، كنتُ أناضل قُدماً ما استطعت: «إنها ليست البطاقة المطلوبة... ليست البطاقة المطلوبة... ليست البطاقة المطلوبة». لقد أمضيتُ أكثر من خمس وثلاثين دقيقة، وأنا أنقب عن البطاقة المطلوبة من بين مجموعة البطاقات، حتى استطعتُ العثور على شارة هارفرد التي تميّز بطاقة طبيبتي الخاصة.

ببلوغي هذه المرحلة من البحث، دخل مفهوم الهاتف بكامله مرحلة من الغرابة والغموض. لقد انتقلت بشكل غريب من حالة مدى القدرة على «فهم ما هو هذا الجهاز»، إلى التساؤل عن: «ما الذي عليّ أن أفعله به!» إلى حد ما، فهمت بأن هذا «الشيء» الموجود في محيطي، سيوصلني من خلال الأسلاك إلى محيط آخر مختلف تماماً. وعلى الجانب الآخر من السلك، ستكون هنالك مَن أتحدث إليها، وأنها سوف تفهمني. يا للعجب، تخيّل ذلك!

بسبب خشيتي من ضياع تركيزي، واحتمال اختلاط بطاقة طبيبتي بغيرها من البطاقات، أزحتُ الأشياء عن سطح المكتب أمامي، ووضعتُ بطاقتها في الأمام تحديداً. التقطت سماعة الهاتف، وأدنيت لوحة الأرقام إلى جانب البطاقة مباشرة. ولأن مخي يسير قدماً نحو التدهور، فقد بدت لي لوحة الأرقام غريبة تماماً وغير مألوفة. جلستُ هناك تائهة، تجرفني موجات مخي الأيسر المعطوب إلى الداخل وإلى الخارج، إلا أنني ظللتُ هادئة. وبين حين وآخر، رأيت نفسي قادرة على أن أطابق بين خربشة الأرقام على البطاقة، وخربشة الأرقام على لوحة جهاز الهاتف. ولأجل أن أتابع تسلسل الرقم الذي أطلبه من البطاقة، كنتُ أسارع بتغطية الرقم الذي تمّ ضغطه بطرف

أصبع يدي اليمنى. وكان عليّ أن أفعل ذلك حتى أستطيع أن أتذكر أي الأرقام تمّ الضغط عليها بين الفينة والأخرى. كررتُ هذه الطريقة، حتى ضغطت على كل الأرقام، ثم أدنيتُ السماعة من أذني وأرهفتُ السمع.

تحت الشعور بالإنهاك والتبدد، خشيت أن أنسى ما الذي كنتُ أفعله. لذلك ظللتُ أكرر في رأسي: «هذه هي جيل تيلور، لقد أصبتُ بجلطة... هذه هي جيل تيلور، لقد أصبتُ بجلطة». حين جاء الرد من الطرف الآخر، حاولتُ أن أتكلم. ولكن اكتشفتُ، ويا للهول، بأنه رغم استطاعتي سماع نفسي أتكلم بوضوح داخل دماغي، إلا أنه ما من صوت يخرج من حنجرتي، ولا حتى همهمات مثل تلك التي كنتُ قادرة على إصدارها سابقاً. كنتُ مذهولة... يا الله! إنني لا أستطيع أن أتكلم، أنا لا أستطيع أن أتكلم! وحتى تلك اللحظة، التي حاولتُ فيها أن أتكلم بصوت عالٍ، لم تكن لديّ أدنى فكرة أنني لا أستطيع الكلام. حبالي الصوتية متعطلة ومتلاشية، لا صوت يصدر على الإطلاق.

وكما تعمل آلة النفخ (البمب)، دفعت الهواء بقوة خارج صدري زفيراً، ثم استنشقتُ بعمق، مرة بعد مرة، في محاولة لإحداث صوت ما، أي صوت يمكن أن يصدر. فكّرت وأنا أدرك ما أفعل، أنهم على الطرف الآخر ربما يظنون أنها مكالمة بذيئة! «أرجوكم لا تغلقوا الخط! أرجوكم لا تغلقوا الخط!» وظللتُ كآلة النفخ، أكرر الشهيق والزفير، في محاولة لإرغام صدري وحنجرتي على إصدار أي ذبذبات: «أهههه.. أهههه.... أهههههيييييزاااا»، هذا ما خرج أخيراً مني. ومباشرة تم تحويل المكالمة من مكتب الاستقبال إلى طبيبتي، والتي -ويا للمعجزة- صدف أنها كانت موجودة في دوامها المكتبي! وبروح نبيلة، جلست تصغي لي بصبر، وأنا أكدّ في محاولات نطق تلك الجملة، «هذه هي جيل تيلور، لقد أصبتُ بجلطة».

أخيراً استطاعت طبيبتي أن تفهم ما يكفي من رسالتي الصوتية، وأن تعرف من أنا، وما أحتاجه حينها. بادرتني قائلة: «توجهي إلى مستشفى ماونت إيبيرن». وعلى الرغم من أنني سمعتُ كلماتها وهي تتحدث، إلا أنني لم أكن أفهم أي معنى لتلك الكلمات. فكّرت في نفسي فزعة: «لو أنها تتحدث فقط بشكل أبطأ، وتنطق بشكل أوضح، لربما استطعتُ أن أستوعب ما تقول وأفهم». متشبثة بالأمل من أعماق قلبي، رجوتها بطريقة أقرب إلى الوضوح: «أعيدي». فكررت باهتمام وبطء توجيهاتها: «اذهبي إلى مستشفى ماونت إيبيرن». ولكنني أيضاً لم أستوعب. فكرّرتْ توجيهاتها بصبر وتعاطف صادق، مدركة ما أعانيه من انهيار عصبي واضح. ولكنني أيضاً لم ألتقط معنىً للأصوات، أو أفهم أي دلالة لما تقول. وتحت وطأة الشعور بالاستياء من عدم قدرتي على فهم تلك اللغة البسيطة، أطلقتُ الشهيق والزفير مرة أخرى، واستطعتُ إلى حد ما أن أوصل طلبي للمساعدة، التي كانت حينذاك في الطريق إليّ.

في تلك المرحلة، لم يحتج الأمر إلى عالِم في المخ لفهم ما الذي كان يجري في دماغي. إذ كلما استمرّ نزف الدم في رأسي، استفحلت حدة الإصابة في الأنسجة، وازداد احتمال الإعاقة والتدهور في مدركاتي. كانت جلطة ال (AVM) التي أصابتني، قد انفجرت قرب البقعة الوسطى من القشرة الدماغية في الفص الأيسر، وعليه، فإن الخلايا الأمامية المسؤولة عن توليد اللغة، كانت أيضاً على المحكّ. من المتوقع، في حالة إعاقة التنزيف لعملية انتقال المعلومات بين مركزي اللغة، ألا أكون قادرة على إنتاج اللغة أو التعبير بها، ولا فهمها أيضاً. في وقتها، تمثّل قلقي الأعظم في الخشية من عدم استطاعة أحبالي الصوتية أن تستجيب للإشارات الذهنية. وكنتُ ما أزال أخشى أن تكون مراكز جذع المخ، بما فيها مركز الإلهام، معرّضة للخطر.

تحت وطأة الشعور بالانهزام والإرهاق، أغلقت خط الهاتف. ثم قمتُ من مقعدي وعصبتُ وشاحاً حول رأسي، لأمنع الضوء الباهر من اختراق عينيّ. بعدها، أخذتُ أتلمس طريقي في المكان، بانتظار الآتين، بعد أن أديتُ مهمتي، إلى أن انتهيتُ بالزحف إلى غرفة المعيشة. وهناك تكوّرتُ ملتمّة على نفسي فوق الأريكة، في محاولة لإسكات القلق الذي يرهق ذهني.

تحت تأثير الوحدة والجزع، شعرتُ بعدم الراحة داخل رأسي النابض الجريح، الأمر الذي جعلني أتيقن بأن الخيوط التي تربطني بالحياة غدت واهية. فكل لحظة تمرّ، تشعرني بأن ارتباطي بجسمي آخذ بالضعف، وأن طاقتي آخذة بالتسرب من وعاء جسدي الهشّ، تاركة أطراف أصابع يديّ ورجليّ ميتة. كان بإمكاني أن أصغي لماكنة جسدي وهي تدور، وخلاياي وهي تصنّع الحياة بنظامها المعهود، إلا أنني خشيتُ على مدركاتي العقلية من إعاقة ستحرمها من قدراتها الطبيعية، وتحيلني إلى عجز دائم. لأول مرة في حياتي أدرك بأنني كائن لا يملك أدنى حد من المنعة والرسوخ. وأنني على عكس الكمبيوتر، الذي يمكن أن يوقف عن التشغيل ثم يعاد تشغيله. إن ثراء الحياة الحقة، لا يعتمد فقط على صحة الهيكل الخليوي للجسم البشري، وإنما أيضاً على تكامله مع القدرات العقلية، تلك المسؤولة عن سريان وإيصال توجيهاتها إليه كهربائياً.

منكفئة بضعف تحت شدة الحالة التي كنتُ فيها، امتلأ قلبي بالكمد وأنا بصدد فقدان حياتي، منتظرة الموت وتلاشي مادتي الحيوية. ورغم الحضور الطاغي للنعيم الغامر في فصّي الأيمن، وجدتُ نفسي أناضل مستميتة للإمساك بأي خيط من الوعي ما يزال باقياً في فصّي الأيسر. غير أنني فهمت حينها بوضوح، بأنني لم أعد كائناً حياً طبيعياً، فوعيي لم يعد محتفظاً بقدرته على التفريق بين المدركات التي كان يسيطر عليها الفصّ الأيسر. وبافتقادي

لتلك الأفكار الأصيلة، فقد خطوتُ خارج إدراكي لنفسي كذات منفصلة. في غياب فصيّ الأيسر الذي يساعدني في التعرف على نفسي ككتلة عضوية مكونة من أجهزة متعددة يعتمد أحدها على الآخر، أو يعرّفني ككيان حيوي يتألف من عمليات مجزّأة، فإن وعيي سيغامر في الانطلاق الحرّ، سابحاً في هناءة الفصّ الأيمن ونعيمه.

وبينما كنتُ أجلس في الصمت، وأتأمل في مدركاتي الجديدة، تساءلتُ: ترى إلى أي مدى ستصل إعاقتي، قبل أن تصبح تلك الإعاقة دائمة. وغرقتُ في تأمل كم من الدوائر الحسية سوف أفقدها، وكيف ستنسحق قدراتي الإدراكية العليا، ومدى بقاء أي أمل في استرجاع العمليات الطبيعية. إنني لم أصل إلى هذا المستوى الرفيع، من أجل أن أموت بكل سهولة، أو أتحوّل ذهنياً إلى حبة خضار هامدة! حملتُ رأسي بين يديّ، وانتحبتُ. غارقة في الدموع، قبضتُ على كفيَّ بشدة، ودعوتُ الله. دعوتُ أن يُنزل السلام على قلبي، وعلى عقلي. توسلتُ: «أرجوك يا عظيم يا قدير ألا تطفئ حياتي». في جوف الصمت في رأسي، انطلق النداء: «تشبثي... اسكني... اهدئي... تشبثي».

جلستُ هناك في وسط غرفة معيشتي لزمن خلته أبدية لا تنتهي. حين ظهر (ستيف) عند ردهة الباب، لم تكن هناك من كلمات تُقال. ناولته بطاقة طبيبتي الخاصة، فسارع إلى الاتصال بها دون إبطاء لتلقي التعليمات. ثم سريعاً، رافقني في هبوط الدرج إلى الخارج. قادني بعدها إلى سيارته برفق، وأجلسني فيها، وعدّل لي المقعد، ثم عصب رأسي بوشاح ليحمي عينيَّ من الضوء. ظل يتحدث لي بنبرة خافتة، ويربت على ركبتي مشجعاً، منطلقاً بالقيادة إلى مستشفى ماونت إيبيرن.

حين وصلنا، كنتُ ما أزال واعية ولكنني أخذت أدخل في حالة هذيان واضح. وضعوني على كرسي مدولب، ثم قادونا إلى غرفة الانتظار.

كان ستيف يبدو متضايقاً من لامبالاتهم إزاء حالتي الحرجة، ولكنه امتثل بصبر إلى ضرورة ملء بياناتي ومساعدتي في توقيع اسمي. أثناء انتظار الدور للدخول للمعاينة، شعرتُ بطاقتي تضمحل، وبأنني أتلاشى وأنكمش كبالونة تفرغ من الهواء، ويغادرها الوعي. أصرّ ستيف، تحت حرج الحالة، على وجوب المبادرة بإسعافي.

أُخذت بعدها لعمل أشعة CT لدماغي. نُقلتُ من الكرسي المدولب ووُضِعتُ على محفة الـ CT. على الرغم من الألم النابض في دماغي، والذي اختلط بأصداء ماكينة الفحص، كنتُ واعية بما فيه الكفاية لأشعر بالرضى إزاء التشخيص الصحيح لحالتي. كنتُ أعاني من نوع نادر من الجلطات، ولديّ نزف حاد يرعف في الفصّ الأيسر من دماغي. ورغم أنني لا أتذكر ما جرى، إلا أن تقريري الطبي يشير إلى أنني قد أُعطيتُ في البدء جرعة منشطة من الدواء، للإبطاء من أثر الالتهاب.

كانت الخطة أن أُنقَل على وجه السرعة إلى مستشفى ماساتشوستس العام. رُفعتُ بالمحفة وأُدخلتُ إلى سيارة الإسعاف، لتقطع بي الطريق عبر شوارع بوسطن. أتذكر ذلك المسعف طيب القلب الذي رافقني في رحلتي. لفّني بلحاف وغطى وجهي ليحمي عينيَّ من الضوء. كان تربيته على ظهري يجلب الراحة، أما طيبته ولطفه فشيء لا يُقدّر بثمن.

أخيراً، تحررتُ من القلق. تكوّرتُ منكمشة ككرة مجروحة وظللتُ أنتظر. لقد أدركتُ أنني في ذلك الصباح قد شهدتُ كيف تتدهور دائرة جهازي العصبي خطوة خطوة. وطالما كنتُ أحتفي بحياتي كظاهرة فيزيائية باذخة من الحمض النووي DNA، فيا للبحيرة الجينية الملوّنة التي نبعتُ من مائها! لقد أنعم الله عليَّ طوال سبعة وثلاثين عاماً بفسيفساء ذكية من الكيمياء الحيوية المكهربة. وكمثل أبناء جنسي، طالما تخيّلتُ بأنني أودّ أن أكون متيقظة

حين أموت، لأنني أريد أن أشهد الانتقال الأخير الفذّ.

قبيل منتصف نهار العاشر من ديسمبر 1996م، كانت الحيوية الكهربائية في كتلة الخلايا التي هي أنا، توشك على الانطفاء. غادرتني طاقتي، فأسلمت مدركاتي العقلية توصيلاتها وأوامرها إلى الميكانيكية الفيزيائية في جسدي بشكل تلقائي. محجوزة بجوف تلك الشرنقة المقدسة، بذهن صامت وقلب تغشاه السكينة، شعرت بطاقتي الهائلة تغادرني. جسدي يترنح، ووعيي يبطئ سريانه. لقد أدركتُ بوضوح بأنني لم أعد المايسترو الذي يسيّر هذه الحياة. في غياب حاسة النظر، والسمع، واللمس، والشمّ، والذوق، وحاسة الخوف، شعرتُ بأن روحي قد تخلّت عن صلاتها بهذا الجسد، وأنني قد تحررتُ من الألم.

(7)

خاوية حتى العظم

بوصولي إلى الجناح في مستشفى ماساتشوستس العام، كنتُ قد انتهيتُ إلى ما يمكن وصفه بمكان يعجّ بالطاقة كخلية نحل. جسمي المترنح قد بدأ يثقل ويضعف، بعد أن تلاشت طاقته، وغدا كبالون قد أفرغ شيئاً فشيئاً من هوائه. التفّ الطاقم الطبي حول محفتي، وضربت الإضاءة الشديدة والأصوات الكثيفة في دماغي كحشد متوحش، يطالبني بانتباهٍ لا أقوى عليه، ومطالبات لا أستطيعها.

«أجيبي على هذا... اعصري ذاك... وقعي هنا». أنهم يطالبون وعيي الغائم بأشياء لا يستطيعها، بينما كنتُ أفكّر: «يا للسماجة! ألا ترون بأنني أعاني من إصابة؟ ما خطبكم أيها القوم؟ على رسلكم! إنني لا أفهمكم! تحلوا بقليل من الصبر! توقفوا! أنتم تؤلمونني! ما هذه الفوضى؟». كلما حاولوا بإصرار استدراجي نحوهم، ازداد وجعي وأنا أستمد من داخلي ما يعينني على التحمّل. شعرتُ بأنني محاصرة باللمس والجسّ والوخز، كأنني دودة رخوة تُرشّ بالملح، فتتلوى ألماً. أردتُ أن أصرخ: «اتركوني لحالي!» ولكن صوتي سقط في الصمت. إنهم لا يستطيعون سماعي، لأنهم لا يقرؤون ذهني. غُشي عليّ وغبتُ عن الوعي كحيوان جريح، يستميت للهروب من مناوراتهم.

حين استيقظتُ لاحقاً في وقت متأخر من العصر، صُدمت حين اكتشفت بأنني ما أزال حيّة. شكرتُ الأطباء المختصين من عمق قلبي، أولئك الذين ساهموا باستقرار حالتي الجسدية، وسنحوا لي فرصة ثانية للعيش، على الرغم من أنه لا أحد منهم، لديه أدنى فكرة عن الكيفية أو الوقت الذي سيستغرقه شفائي. أُلبِس جسمي بروب المستشفى المعتاد، وسُجّيتُ في حجيرة خاصة. ورُفع السرير عند موضع رأسي النابض بالألم. خاوية من طاقتي المعتادة، غرق جسدي عميقاً في الفراش كأنه كتلة من المعدن لا أقوى على تحريكها. لم أكن أستطيع أن أتحكم في وضعية جسدي، وأين يبدأ وأين ينتهي. مجرّدة من حاستي المعتادة بحدود جسدي الفيزيائي، شعرتُ بأنني متوحدة وممتدة في الكون الشاسع.

ظل رأسي ينبض بألم معذّب، ألم يقرع كالرعد، بينما يعصف بي ضوء النيون بشكل درامي مفتحماً أجفان عينيّ. وأي حركة بسيطة أبذلها لتعديل وضعية جسمي، كانت تتطلب مني طاقة تفوق ما أدخره من قوى واهنة. حتى شهيق الهواء الذي أتنفسه كان يؤذي أضلاعي، والإضاءة التي تصبّ كطوفان خلال عيني، تكاد تحرق دماغي كالنار. عاجزة عن الكلام، أدفن وجهي في الملاءات متوسلة أن تُخفَت الأضواء.

لم أستطع أن أسمع شيئاً أبعد من إيقاع نبضات قلبي، التي كانت تدق عالياً فتردد عظامي صداها، وتتقلص عضلاتي ألماً. لم يعد عقلي التوّاق للعلم حاضراً ليسجل ما يحدث، ويربط التفاصيل، ويصنّف المعلومات عن المحيط الخارجي المجسّم بأبعاده الثلاثة. كنتُ أرغب بالصراخ كجنين متألم وُلد في التو، وقُذف به فجأة في عالم من المثيرات الفوضوية. ولأن دماغي فقد قدرته على استدعاء أي ذكريات وتفاصيل حول حياتي السابقة، فقد بدا لي واضحاً بأنني غدوتُ كوليد جديد يسكن في جسد

امرأة بالغة. نعم، كان مخي لا يعمل.

هنا في حجيرتي الخاصة في قسم الطوارئ، استشعرت عن يساري وجود اثنين من أطباء الاختصاص، وهما ينعمان النظر في الإطار المضيء الذي تعرض فيه صورة الأشعة CT، والتي تحتوي مجموعة من اللقطات لأجزاء مخي. ورغم أنني لم أكن أستوعب الكلمات الخافتة التي يتبادلها الزميلان، إلا أن لغتهما الجسدية عبّرت عن حرج الحالة. لا يحتاج الأمر إلى جهد مَنْ لديه دكتوراه في علم الأعصاب، ليدرك بأن وجود الفجوة البيضاء الكبيرة في وسط صورة الأشعة الدماغية، يبدو غير طبيعي! كان الفصّ الأيسر في دماغي يسبح في بحيرة من الدم، وكان المخ بكامله يعاني من التورم نتيجة للإصابة.

تضرعت في دعاء صامت: «ليس من المفترض أن أكون هنا أكثر من ذلك! أطلقني يا الله! لقد اضمحلت طاقتي وتلاشى جوهر وجودي. أنا لستُ بخير، وما عدتُ أنتمي لهذا المكان! أيها القدير الأعظم، إنني الآن متوحدة في الكون الرحيب، منداحة في دوائره السرمدية، وعصيّة على الرجوع إلى تلك الحياة الفارغة. لكنني ما أزال محبوسة هنا. إن العقل الهشّ الرابض في هذا الوعاء العضوي قد توقف عن العمل، ولم يعد أهلاً لمهمته الفكرية. إنني لم أعد أنتمي لهذا العالم على الإطلاق». وهكذا، متحررة من الروابط العاطفية مع الناس والأشياء خارج نفسي، حلّقت روحي منداحة في نهر من النعيم، تلاحق أمواجه وتغرق فيها. «أطلقني يا الله!» هكذا صرختُ من داخل عقلي، «أطلقني... أطلقني». أريد الخروج من هذا الوعاء الفيزيائي، الذي يضجّ بالفوضى والألم. بعد تلك اللحظات الباهرة، شعرتُ بخيبة عظيمة أنني نجوت.

كان جسدي بارداً، ثقيلاً، وضاجاً بالألم. والإشارات بين مخي وجسدي

كانت مختلة لدرجة أنني لم أستطع التعرف على هيكلي المادي. شعرتُ وكأنني كائن كهربائي، أو شبح ذو طاقة مستكنّة في كتلة عضوية. تحولتُ إلى كومة من النفايات أو البقايا، ولكن ماتزال تمتلك وعياً. هو وعيٌ مختلف عن ذلك الذي أعرفه سابقاً، ذلك أن الفصّ الأيسر في دماغي كان قد حُشيَ بتفاصيل عن كيف تترتب وتُفهم الأشياء في العالم الخارجي. تلك التفاصيل رُتّبتْ ورُسّخت كدوائر عصبية في دماغي. والآن، في غياب تلك الدوائر، أشعر بالبلادة والغرابة، لقد تلاشى وعيي وانزلق بعيداً. إنني مازلت هنا، وأنا مازلت أنا، ولكنني خاوية من ثراء وروابط العاطفة والإدراك اللذين خبرتهما في حياتي. وعليه، فهل (أنا) مازالت (أنا)؟ وكيف لي أن أكون الدكتورة جيل بولتي تايلور، حين لم أعد أشاركها خبرات الحياة، والأفكار، والعلاقات الوجدانية؟

أتذكر ذلك اليوم الأول لإصابتي بالجلطة بمزيج من المرارة والحلاوة. ففي غياب الوظائف الطبيعية للفصّ الأيسر وتوجيهاتها ذات الصلة، لم يعد إدراكي لحدودي المادية يقتصر على المسافة التي يلتقي فيها جلدي بالهواء. لقد شعرتُ وكأنني الجني الذي أطلق من القمقم. كنتُ أرى طاقة روحي وكأنها حوتٌ عظيم ينسرب سابحاً في بحر من نشوة وسكينة. إن غياب الحدود المادية الفيزيائية، ليس الأروع فقط بين روائع المتع التي يمكن أن نختبرها ككائنات فيزيائية، وإنما واحدٌ من أعظم النعم قاطبة. وحين كان وعيي يركب تلك الموجة من السكينة العذبة، بدا واضحاً لي، بأنه ليس في استطاعتي أبداً أن ألملم ذلك الانداح العظيم لروحي وأحشره في تلك المشيمة العضوية الصغيرة مرة أخرى.

كان مهربي إلى ذلك النعيم بديلاً رائعاً للإحساس القاسي بالفجيعة والكرْب، الذي اختبرته في كل مرة أُستدرَج فيها إلى العالم الخارجي المهلهل.

عشتُ في فضاء بعيد، بدا لي أكثر بعداً من آلتي الجسدية التي تنتج المعلومات، أما (أنا) تلك التي كنتُها عبر السنوات، فقد بدا واضحاً أنها لم تنجُ من تلك الكارثة العصبية. لقد أدركتُ أن الدكتورة جيل بولتي تايلور قد ماتت في ذلك الصباح. وبناءً على هذه المقولة، فما الذي تبقى مني؟ أو ربما عليّ أن أقول، بعد أن أُصيب فصّي الأيسر بالعطب، من هي تلك المتمثلة بالفصّ (الأيمن)؟

من غير مركزٍ للغة في دماغي، يقول لي: «أنا الدكتورة جيل بولتي تايلور. أنا مختصة في علم الأعصاب. أنا أسكن في هذا العنوان، ويمكن الاتصال بي على هذا الهاتف»، فإنني لا أشعر بالالتزام لأكون هي بعد الآن. إنها فعلاً نقلة شنيعة فيما يتعلق بالإدراك. فبغير دائرة مشاعرها العصبية التي تذكرني بما تحبه هي وبما لا تحبه، وبغير أناها المركزية التي تذكرني بإيقاع تفكيرها وأحكامها على الأشياء، فإنني لم أعد أفكر مثلها أبداً. من خلال المنظور العملي، واضعين بعين الاعتبار التلف البيولوجي الذي أصاب المخ، لم تعد مسألة أن أكون هي مرة أخرى خياراً متاحاً. بالنسبة لي، ومن منظوري الشخصي الجديد، فإن الدكتورة جيل بولتي تايلور قد ماتت في ذلك الصباح، ولم يعد لها كينونة حياتية. وحيث إنني لم أعد أعرف عن حياتها، وعن علاقاتها الإنسانية، ونجاحاتها، وأخطائها، فإنني لم أعد مرتبطة بقراراتها أو إمكاناتها الشخصية.

رغم حزني العميق لموت الوعي في الفصّ الأيسر من دماغي، وافتقادي المرأة التي كنتُها، فإنني في ذات الوقت أشعر بارتياح عظيم. إن تلك الدكتورة المسماة جيل بولتي تايلور قد ترعرعت تحت عبء الكثير من الغضب، والكثير من الأحمال العاطفية، التي تستلزم طاقة تحمّل كبيرة. كانت شغوفة بعملها وبتكريسها لذاتها في سبيله، وملتزمة بحياة ديناميكية فاعلة. ولكن

رغم ميزاتها وكونها محبوبة وتثير الإعجاب، فإنني بكينونتي الحالية لم أرث عدائيتها المتأصلة. لقد نسيتُ كل شيء عن أخي ومرضه، ونسيتُ كل شيء عن والديَّ وطلاقهما، ونسيتُ كل شيء عن مهنتي وعن الأشياء التي تجلب الضغوطات في حياتي. بعد هذا الطمس لذاكرتي، بدأتُ أشعر بالارتياح والغبطة. لقد أمضيت سبعة وثلاثين عاماً من حياتي، وأنا ملتزمة بحماس بأسلوب: «اعملي-اعملي-اعملي»، أنجزي الكثير من المهام في أسرع إيقاع ممكن. لكنني في ذلك اليوم المميز، تعلّمتُ بكل بساطة معنى أن (أعيش).

حين فقدتُ فصيّ الأيسر ومراكزه اللغوية، فإنني فقدتُ أيضاً تلك الساعة الزمنية التي كانت تجزّئ لحظاتي إلى برهات صغيرة متتالية. فبدلاً من تلك اللحظات اللاهثة المرتبكة، أصبحت لحظاتي رحبة ومفتوحة النهايات، ولم أعد أشعر بالاستعجال لقضاء الأشياء. وكمن يسير على شاطئ البحر، أو يتنزه في جمال الطبيعة، فقد انتقلتُ من (وعي-الانشغال) في فصيّ الأيسر، إلى (وعي-الوجود) في فصي الأيمن. لقد تحولت من الشعور بالضآلة والعزلة، إلى الشعور بالرحابة والامتداد. توقفتُ عن التفكير باللغة، وانتقلتُ إلى تأمل الصور المتجددة لما يحدثُ الآن في اللحظة الراهنة. لم أعد قادرة على المراوحة حول الماضي أو الأفكار المرتبطة بالمستقبل، لأن الخلايا المسؤولة عن ذلك في مخي لم تعد مؤهلة لذلك. كل ما أستطيع إدراكه موجود هنا، الآن، وبشكل رائع.

لقد شهد إدراكي لذاتي تحولاً كاملاً، فما عدتُ أدرك نفسي ككينونة متفرّدة، مصمتة، ذات حدود تفصلني عن الكينونات التي تحيط بي. لقد أدركتُ، ابتداءً، بأنني كينونة سائلة. طبعاً أنا كيان سائل. كل شيء من حولنا، وإزاءنا، وفينا، وبيننا، مخلوق من ذرات وجزيئات تهتزّ وتتذبذب في الفضاء. صحيح أن (الإيغو/ الأنا) في مركزنا اللغوي يفضّل تعريف أنفسنا

كنفوس متفرّدة وصلبة، بيد أن معظمنا يعي بأننا مخلوقون من تريليونات من الخلايا وغالونات الماء، وأن كل شيء فينا يحيا، وبشكل كامل، في حالة متواصلة وديناميكية من الحيوية والنشاط. لقد دُرّب فصي الأيسر على إدراك ذاتي ككينونة صلبة مصمتة، ومنفصلة عن الآخرين. والآن، بعد أن تحررتُ من دائرة ذلك القيد، فإن فصي الأيمن بدا مغتبطاً باتصاله بفيض الأبدية. لم أعد معزولة أو وحيدة، فقد غدت روحي رحبة كرحابة الكون، تمرح بغبطة في بحر بلا حدود.

لعل معظمنا يعتقد بأن التفكير في كوننا كائنات سائلة، أو كوننا أرواحاً ممتدة ورحبة رحابة الكون، ومتصلة بفيض من طاقة لانهائية، قد يزحزحنا عن منطقة الراحة التي اعتدنا عليها. ولكن، بعيداً عن أحكام الفصّ الأيسر الذي يقول لنا بأننا كائنات صلبة، فإن مدركاتنا عن أنفسنا ترجع في الأصل إلى هذه الحالة الطبيعية من السيولة. إذ من الواضح بأن كل منا يتكون من تريليونات فوق تريليونات من الجزيئات في حالة اهتزازات وذبذبات لينة. إننا نحيا كأكياس ممتلئة بالسوائل في عالم سائل، حيث كل الأشياء تحيا في حالة حركة. إن الكتل في محيطنا مختلفة ومتفاوتة في كثافة جزيئاتها، وكل جُزيء في الأصل يتكون من ألكترونات وبروتونات ونيوترونات تظل تمارس رقصتها الدقيقة الناعمة. كل جُزيء، حتى أصغر الذرات فيك وفيَّ، وكل جُزيء في الفضاء وما بينها، هو لون من الطاقة الكامنة. ما عادت عيني تدرك الأشياء كأشياء منفصلة، ينفصل أحدها عن الآخر. على النقيض من ذلك، فإن الطاقة الكامنة في الأشياء تذوب فيما بينها. كذلك، فإن رؤيتي البصرية لم تعد اعتيادية. (أنا أقارن هذا المنظور المعتمد على رؤية الصورة كمجموعة من الجزيئات، بالمدرسة الفنية الإنطباعية المعتمدة على أسلوب الرسم بالنقط).

لقد غدوتُ متيقظة وازداد وعيي حدة، وبدأتُ أدرك بأنني أحيا في حالة من الفيض. كل الأشياء في عالمي البصري تذوب معاً، وأرانا جميعاً نتسرب في كل جُزيء مشعّ بالطاقة، لنكون في وحدة واحدة. لقد غدا من المستحيل أن أفرّق بين الحدود المادية للأشياء، فكل الأشياء تشعّ بالطاقة ذاتها. هذا يشبه، في موقف المقارنة، حال من يخلع نظارتيه أو يضع بضع قطرات في عينيه، ليرى حدود الأشياء وقد غدت أكثر ميوعة وليونة.

في هذه الحالة الذهنية، يتلاشى مُدرَك الأبعاد الثلاثة. فما من شيء يتجسّد في حالة قُرب أو بُعد. فإن وقف شخص ما في الردهة، فلن أستطيع تحديد وجوده إلا إذا تحرك. إن حركة الشيء وحدها هي التي تجعلني أنتبه لأي شذرة في أي جزيء من حولي. بالإضافة إلى ذلك، فإن عنصر اللون لا يُسجّل في دماغي كلون، لأنني ببساطة لا أستطيع التعرّف عليه.

قبل ذلك الصباح المشهود، حين كنتُ أعرف نفسي ككتلة صلبة، كنتُ أملك القدرة لاختبار معنى الفقدان، سواءً الفقدان المادي من خلال الموت أو الإصابة، أو الفقدان العاطفي كانكسار القلب. ولكن بعد هذا التحوّل في المدركات، فقد غدا من المستحيل أن أدرك الفقدان المادي أو العاطفي، لأنني لم أعد قادرة على اختبار معنى الانفصال أو الفردانية. وعلى الرغم من إصابتي العصبية، فإن الشعور بالسلام يظل يغمر كينونتي بكاملها، ويحيلني إلى السكينة.

رغم سعادتي بتحول مدركاتي نحو الذوبان في الكلّ، إلا أن القشعريرة تعاودني حين أدرك بأنني لم أعد إنسانة طبيعية. فكيف بالله أستطيع أن أحيا كفرد من الجنس البشري، ولديّ هذه المدركات العليا حول كون كل فرد جزءاً من كل، وأن طاقة الحياة المنبعثة منّا هي امتداد لطاقة الكون الأكبر؟ كيف أستطيع أن أتعايش مع مجتمعنا، حين أرى نفسي أمشي على الأرض

دون خوف؟ إنني، في رأي أيّ كان، لم أعد إنسانة طبيعية. أصبحتُ، بصفتي الفريدة هذه، أعاني من مرض عقلي حاد. ولا بد لي أن أقول، بأن مساحة الحرية والتحدي باتت متسعة أمامي لفهم أن إدراكنا للعالم الخارجي وعلاقتنا به، ما هو إلا نتاج لدوائرنا العصبية. وأنني طوال سنوات عمري، لم أكن في الحقيقة غير فبركة متقنة لمخيلتي الخاصة.

حين توقف عدّاد الزمن عن العمل في فصي الأيسر، أخذ إيقاع التوقيت الطبيعي في حياتي يبطؤ برتابة حلزونة رخوة. هذا التحوّل في إدراك الزمن، أخرجني من السجال مع خلايا النحل التي تئز وتشتط من حولي. غمرني وعيي الجديد بالزمن بقماط لين، وجعلني غير مؤهلة لمجاراة اللهاث المجتمعي في سرعة التواصل أو سرعة إنجاز المهام. حالياً، أنا أعيش في عالم الما بين. لم تنطفئ حياتي بعد، لكنني لم أعد أنتمي للآخرين حولي. إنني كيان غريب في عين أولئك المحيطين بي. وفي أعماقي أطفو غريبة عن ذاتي أيضاً.

ساورني الشعور بأنني أفقد القدرة على تحريك جسدي والتحكم بثقله، الأمر الذي يعني بأن خلاياي لن تستعيد عملها مرة أخرى، كما أعتقد. أليس من المثير، أنه رغم عدم استطاعتي المشي، أو الكلام، أو فهم اللغة، أو القراءة أو الكتابة، أو حتى تقليب جسدي إلى جهة ما، إلا أنني أشعر بأنني بخير؟ توقف فصي الأيسر عن العمل الذهني حالياً، لم يثبط الوعي الفطري لديّ بكوني مثالاً معجزاً لقوة الحياة. كنتُ أعلم حينها بأنني مختلفة، ولكن لم يُوحِ لي عقلي الأيمن قط، بأنني (أقل قيمة) مما كنتُ عليه في السابق. كنتُ، بكل بساطة، كائناً حياً مضيئاً، يشعشع الحياةَ في العالم. وبغض النظر عن امتلاكي لجسم أو عقل يستطيع أن يربطني بعالم الآخرين، فقد رأيت نفسي كنواة خلية معجزة. أما غياب أحكام فصيّ الأيسر السلبية، فقد جعلني أدرك ذاتي ككينونة مثالية، وكاملة، وجميلة كما أنا بهيئتي التي كنتُها.

قد تتساءل أيها القارئ، كيف يمكنني أن أتذكر كل الأمور التي حدثت لي. لا بد أن أذكّركَ بأنه على الرغم من أنني كنتُ معاقة ذهنياً، فهذا لا يعني أنني لم أكن واعية. لقد خُلق وعينا مزوداً بالعديد من البرمجيات التي تظل تعمل في كل الأوقات. وكل برنامج يضيف بُعداً جديداً لقدرتنا على إدراك الأشياء في العالم المجسّم ذي الأبعاد الثلاثة. صحيح أنني فقدتُ الوعي في فصّي الأيسر، والذي يحتوي مركز (الإيغو أو الأنا) الخاصة بي، والذي يجعلني أرى نفسي ككينونة متفرّدة وصلبة ومنفصلة عنك، إلا أنني ظللتُ محتفظة بوعيّ الفص الأيسر من عقلي، وبوعي الخلايا التي يتكوّن منها جسدي. وعلى الرغم من أن مجموعة من البرامج لم تعد تعمل، تلك التي تذكرني في كل دقيقة من أكون وأين أعيش.. إلخ، فإن الأجزاء الأخرى من براجحي ظلت متيقظة ومستمرة بإنتاج المعلومات الفورية. في غياب هيمنة الفصّ الأيسر المعهودة على الفصّ الأيمن، فإن أجزاء أخرى من مخي بدأت بالبروز. إن البرامج التي كانت تُكبح ويُسيطَر عليها غدت الآن حرة طليقة، وعليه، فلم أعد أنا بالضرورة مرتهنة لتفسيراتي السابقة للمدركات. بهذا التحوّل عن هيمنة الفصّ الأيسر، وعن الشخصية التي كنتُها، أخذت شخصية فصي الأيمن بالبروز متسلحة ببصيرة أخرى ومنظور جديد.

حين الاستماع إلى قصتي من قبَل الآخرين، يمكن أن نقول بأنني كنتُ في حالة من البعثرة والفوضى. كمولود جديد غير قادر على استيعاب المثيرات الحسّية، في الفضاء المادي المحيط بي. كان من الواضح، أنني أستقبل المثيرات الواردة لي كأحاسيس مؤلمة. تتدفق الأصوات خلال أذنيّ لتعصف بدماغي بقسوة، دون أن أستطيع تمييز أصوات المتكلمين عن ضجيج البيئة المحيطة بالمكان. من منظوري الشخصي، بدا لي الكل كتلة من الصخب، تتردد أصداؤها كقطيع مهتاج من الحيوانات. داخل دماغي، شعرت وكأن

أذنيّ لم تعودا مرتبطتين بمخي، وأن المعلومات المهمة آخذة بالتسرب من بين الشقوق.

ما أردتُ أن أوصله حينها، هو: «إن ارتفاع طبقة الصوت ليست الطريقة المثلى لمساعدتي! لا تخفْ مني. اقترب أكثر. لامسني بروح رقيقة. تكلم ببطء أكثر. قاربني بوضوح. أعد الكرّة من فضلك.. أبطئ السرعة. كن لطيفاً معي. وفر لي الأمن. انظر.. أنا كائن جريح، ولستُ كائناً معتوهاً. أنا متضعضعة ومشوّشة. مهما كان عمري، ومهما كانت مكانتي، أدنُ مني. احترمني. إنني هنا... تعال.. حاول أن تجدني».

قبيل ذلك الصباح، لم تدر في خلدي قط، فرضية أن أتدبّر عملية إنقاذي، لأعيش بقية حياتي معاقة بشكل تام. ففي أعماقي، كان ذهني الواعي في حالة انفصال عن جسدي المادي، الأمر الذي جعلني أظن بأنني لن أستطيع ضخّ طاقتي مرة أخرى داخل هيكلي الجسماني، ولن أكون قادرة أيضاً على إعادة ترتيب الشبكة الدقيقة والمعقّدة لخلاياي وجُزيئاتي الجسدية. شعرت بأنني محبوسة بين عالمين، ومحشورة تماماً بين مستويين من الحقيقة. في حالتي تلك، تمثّل الجحيم في الألم الذي يكابده ذلك الجسد الجريح، بينما تمثّل النعيم في ذلك الوعي الذي كان يحلّق في سماوات من الغبطة الأبدية. وبقي في موضع ما في أعماق النفس، ذلك الكائن المبتهج، الممتلئ بالفرح كونه ما يزال يحيا.



(8)

وحدة العناية الفائقة

حين اطمئن الأطباء المشرفون بأنني اجتزتُ المرحلة الطارئة، تم نقلي إلى وحدة العناية الفائقة لقسم الأعصاب. كل ما وعيتُ عليه حينها، هو وجود مريضة أخرى في الغرفة، وأن قدميّ كانتا جهة الباب، وأن جنبي الأيسر كان ملاصقاً للحائط. غير ذلك، لم أكن واعية تماماً، فيما عدا للألم الذي كان ما يزال يجتاح رأسي وذراعي اليمنى.

شعرتُ بالناس وكأنهم كُتل ورُزَم ملتمّة من الطاقة. والأطباء والممرضون بدوا لي كتكوينات ضخمة من الطاقة تشعّ بقوة وتومض بين الفينة والفينة. شعرت بوتيرة العجلة التي يدور فيها العالم الخارجي من حولي، والذي لا يفهم كيفية التواصل معي. ولأنني كنتُ لا أستطيع أن أتكلم أو أن أفهم اللغة، فقد جلستُ على حافة الحياة بصمت. ليتهم منحوني دولاراً عن كل مرة يختبرونني فيها خلال الثمان والأربعين ساعة الأولى. يضجّون داخلين، يفحصون، يخِزون، ويجسّون، باحثين عن معلومات تخص الأعصاب. أُستنفِدتْ طاقتي من خلال هذا الهرج المستمر. وكنتُ سأقدّر سعيهم لو أنهم وحّدوا جهودهم وتشاركوا في المعلومات.

بسبب التحول إلى الفصّ الأيمن في دماغي، فقد غدوت متفهّمة لمشاعر

الآخرين. فرغم أنني لم أكن أفهم الكلمات التي يطلقونها، فقد كان بإمكاني أن أقرأ مجلداتٍ حولي المعاني المعبّرة في وجوههم ولغة أجسادهم. كنتُ منتبهة تماماً إلى الطاقة المنبعثة من حولي وإلى كيفية تأثري بحيويتها المتدفقة. أدركتُ أن بعض الناس يمنحونني الطاقة، وآخرين يستنفدونها مني. إحدى الممرضات كانت شديدة العناية بي وباحتياجاتي: هل أنا متدفئة بما فيه الكفاية؟ هل أريد أن أشرب؟ هل أشعر بالألم؟ شعرتُ بالأمان حقاً وأنا تحت رعايتها. كانت تنظر في عينيّ لتُحدث ذلك التواصل المريح، وتخلق جوّاً آمناً يستجلب العافية. بينما اختلف الحال مع ممرضة أخرى. تلك لم تحرص قط على التواصل البصري، تنقّل أقدامها في المكان وكأنها تعاني ألماً ما. هذه الممرضة جلبت لي صينية الطعام وفوقها علبة حليب وحلوى الجيلي، لكنها -تجاهلاً- لم تدرك أن يديّ وأصابعي غير قادرين على فتح عبوات الطعام. كنتُ محتاجة فعلاً للتبلّغ بما يسدّ جوعي، ولكنها كانت تتجاهل حاجتي. ترفع صوتها حين تتحدث لي، غير مدركة بأنني لستُ صمّاء. متأثرة بالظروف المَرَضية التي أعانيها، فقد أخافني افتقارها إلى الإخلاص في التواصل، ولم أشعر بالأمن تحت رعايتها.

كان الدكتور (دافيد غرير) شاباً طيباً ومهذباً، يبدي تفهماً وتعاطفاً مع حالتي، ويتمهل بأناة خلال روتين يومه الممتلئ بالعمل، ليميل مقترباً من وجهي، ويتحدث إليّ برقة. ربّت على ذراعي ليطمئنني بأن كل شيء سيكون على ما يرام. ورغم عدم فهمي لكلماته، فقد بدا واضحاً أنني كنتُ تحت رعايته. لقد فهم بأنني لم أكن معتوهة في حينها، لكنني تحت تأثير الإصابة. لقد عاملني باحترام، وسأظل ممتنة دائماً لطيبته.

منذ اليوم الأول، تطوّرت حالتي وتحسنت بشكل سريع في بعض مناطق الدماغ، ولكن ليس في كلها. الشفاء قد يستغرق أعواماً، كما أن بعضاً

من أجزاء المخ تبقى سليمة، وتبقى نشطة ومستمرة في التعامل مع مليارات من الشذرات البيانية، التي تشكل اللحظة الآنية. الاختلاف الأهم والأكبر بين تجربتي الإدراكية قبل وبعد الجلطة، يتمثل في ذلك الصمت الشاسع الذي سكن رأسي واستوطن فيه. ليست المسألة أنني لم أعد أستطيع التفكير، وإنما في أنني لم أعد أفكر بنفس الطريقة. فالتواصل مع العالم الخارجي كان قد انقطع. واللغة بتتابعيتها المعهودة لم تعد موجودة. ولكن التفكير بالصور كان متاحاً، وكذلك ومضات المعلومات التي تتجمع بين الفينة والفينة، وتتباطأ في سعيها لتشيكل الفكرة، كانت متاحة أيضاً.

سألني أحد الأطباء السؤال الآتي: «من هو رئيس الولايات المتحدة الأمريكية؟» من أجل أن أستوعب هذا السؤال وأجيب عليه، عليَّ أولاً أن أدرك أن السؤال قد وُجّه لي. وحين أدرك أن شخصاً ما يريد انتباهي، فإنني أحتاجه أن يعيد السؤال، لأستطيع التركيز على الأصوات التي تنطلق منه. وبعدها عليَّ الانتباه لحركات شفتيه، لأنه يصعب على أذنيَّ التعرّف على الصوت المعني مفصولاً عن الأصوات الأخرى في المحيط. أحتاج أيضاً أن يُعاد السؤال ببطء ويُنطق بوضوح. أحتاج تواصلاً هادئاً وواضحاً. ربما يرى الآخرون تعبيرات غامضة على وجهي، وقد أبدو جاهلة، ولكن ذهني يظل يعمل بتركيز على استدراج المعلومة الجديدة. قد تأتي استجابتي بطيئة، بطيئة جداً بمقياس العالم الواقعي.

يأخذ تركيز الانتباه على ما يقوله الآخر مني جهداً هائلاً، وكنتُ أجده مرهقاً لي. فأولاً، عليَّ أن أركزّ نظري وأرهف سمعي، في حين أن أياً منهما لم يكن يؤدي وظيفته بشكل طبيعي. كان على ذهني أن يلتقط الصوت، ثم يطابق ذلك الصوت مع حركة معينة للشفاه، بعدها عليه أن يبحث فيها إذا كان هنالك معنىً ما ناتج عن اجتماع هذين العنصرين تم تخزينه في دماغي

الجريح. حين أنجح في التقاط كلمة واحدة، فعليّ أن أبحث عما يربط هذه الكلمة بغيرها، وهو جهد يستغرق ساعاتٍ، حين يكون المخ متضرراً.

يشبه الجهد الذي أبذله لأركز انتباهي مع أحدهم حين يتحدث، الجهد الذي يتطلبه الانتباه إلى شخص يتحدث بهاتف خليوي بخط اتصال رديء. إذ عليك أن تبذل جهداً كبيراً لتسمع ما يقوله الشخص الآخر، لدرجة قد ينفد فيها صبرك، وتصاب بالإحباط، ثم تغلق خط الهاتف. ذلك هو نوع الجهد الذي يلزمني لأسمع صوت أحدهم في محيط من الضجيج. إذ أحتاج أن أبذل إرادة هائلة وإصراراً من جهتي، وصبراً جميلاً بلا حدود من جهة المتكلم.

أما عملية إنتاج المعلومات لديَّ، فتتم عن طريق التقاط تقطيعات الصوت في الكلمة/ المفتاح، ثم أرددها مرة بعد مرة في ذهني، لئلا أنسى كيفية التنغيم فيها. ثم أقوم بعملية استكشاف ذهنية للتعرّف على المعنى الذي يتطابق مع أصوات تلك الكلمات. مثلاً، كلمة (رئيس)... أتساءل، ما هو الرئيس؟ ما الذي يعنيه ذلك؟ حين أكوّن مفهوماً (صورة) عما تعنيه كلمة (رئيس)، أنتقل بعد ذلك إلى الصوت: (الولايات المتحدة)... (الولايات المتحدة).. ما هي الولايات المتحدة؟ وماذا تعني؟ وحين أجد ملف (الولايات المتحدة) في ذهني، يكون على شكل صورة ذهنية. لاحقاً، عليَّ أن أضع الصورتين معاً، صورة (الرئيس) وصورة (الولايات المتحدة). لكن طبيبي لم يكن يسألني عن الولايات المتحدة أو عن معنى كلمة رئيس. إنه يريد مني أن أتعرّف على رجل ما، وهذا يخصّ ملفاً آخر مختلفاً. ولأن ذهني لم يكن يستطيع أن يستنتج من كلمة (رئيس) وكلمتي (الولايات المتحدة) اسم (بيل كلنتون)، فقد استسلمتُ لليأس، ولكن بعد أن استهلكتُ ساعات من التمارين العقلية الدؤوبة والمرهقة.

كانت مدركاتي العقلية تُقيّم على أساس مدى سرعتها في استخلاص المعلومة، وليس على أساس الأسلوب الاستراتيجي الذي تستعاد فيه المعلومة المتوفرة. وأخيراً، فإن الجهد الذي بذلته في محاولة إيجاد الجواب للسؤال المطروح، انتهى بتوهاني بين عدة روابط وعلاقات ذات صلة بالسؤال، يصعب معها الانتقاء. وحيث إنني أفكر بالصور، فعليَّ أن أبدأ بصورة واحدة، ثم أتوسع في مداها. لم يكن بمقدوري أن أبدأ بالعام من الأشياء، ثم أبحث عن التفاصيل الصغيرة، من غير أن أدخل في عملية استقصاء لمليارات من الاحتمالات، الأمر الذي يبدو مرهقاً للغاية. لو سألوني سؤالاً عن (بيل كلنتون) على وجه الخصوص، لربما أمكن لي أن أجد صورة ذهنية (لبيل)، ثم أتوسع من هذا المنطلق. لو سألوني: «من هي زوجة بيل كلنتون؟» لربما وجدتُ صورة ذهنية لبيل كلنتون، وصورة لمعنى الزواج، ثم صورة لهيلاري تقف إلى جانب زوجها. حين أستعين بالصور لأتلمس طريقي نحو اللغة، فإنه من العسير أن أنطلق من الملف الذهني العام إلى التفاصيل.

ربما يبدو لمن يقيّم حالتي، أن مستوى قدراتي قلّ عن ذي قبل، لأنني لا أستطيع إنتاج المعلومات كالأشخاص الطبيعيين. لقد أحزنتني مسألة عدم قدرة اللجنة الطبية على معرفة الكيفية المثلى للتواصل مع شخص في مثل حالتي. إن الإصابة بالجلطة تعتبر المسؤول رقم واحد عن الإعاقات في مجتمعنا، وتصل الإصابات في الفصّ الأيسر على وجه الخصوص إلى أربعة أضعاف مقارنة بغيرها، مسببة تدهوراً ملحوظاً في اللغة. أعتقد أنه من الأهمية بمكان، أن يساهم الناجون من الجلطات الدماغية ويشاركوا بتجاربهم حول أساليب واستراتيجيات الشفاء لدى كل مريض منهم على حدة. إن هذا المسعى قد يساعد المختصين من الأطباء ليكونوا أكثر كفاءة ودراية، خلال الساعات الأولى الحرجة من الإصابة والتشخيص. إنني

أرغب أن يركز أطبائي على الكيفية التي يعمل بها مخي، أكثر من التركيز على ما إذا كان مخي يعمل طبقاً لمعاييرهم وجداولهم البيانية. إنني ما أزال أحتفظ بمجلدات من المعلومات داخل دماغي، وعليّ ببساطة أن أتوصل إلى كيفية الدخول إلى هذه المجلدات.

إنه لمن الأمور المدهشة بالنسبة لي، أن أختبر نفسي وأتأملها خلال المراحل الأولى من الشفاء. فبسبب خلفيتي الأكاديمية، استطعتُ أن أستوعب المفاهيم العلمية التي تخص جسدي ككيان من البرامج العصبية المتعددة. لم أكن أفهم أنه بالإمكان أن نفقد أجزاء من أنفسنا، على الأقل برنامجاً واحداً في كل مرة، إلا بعد أن مررتُ بتجربة الإصابة بالجلطة. ولم يدر في خلدي قط، كيف سيكون حالي حين أفقد عقلي، أو على وجه الدقة، عقلي الأيسر. أتمنى أن تكون هناك طريقة آمنة لبثّ الوعي في الناس حول هذه المسألة، فلعلها تقود إلى الاستنارة واليقظة.

هل لك أن تتخيل، إن استطعتَ، كيف سيكون شعورك لو أن ملكاتك الطبيعية انحسرت عن وعيك بطريقة مطّردة؟ أولاً، تخيّل أنك فقدت قدرتك على الإحساس بالأصوات التي تدخل أذنك؟ أنت لستَ أصماً، أنتَ بكل بساطة تسمع كل الأصوات من حولك وكأنها أصداء متشابكة من الصخب. ثانياً، أنت فقدت القدرة على رؤية الشكل المحدد لأي شيء يقع في محيطك. أنت لست أعمى، أنت ببساطة لا تستطيع أن ترى الأشياء مجسّمة بثلاثة أبعاد، ولا تتعرّف على الألوان. وليس لديك القدرة كذلك على متابعة الأشياء في حالة الحركة، أو رؤية الحدود الفاصلة والواضحة بين الأشياء. بالإضافة إلى ذلك، فإن الروائح الاعتيادية تصبح أكثر حدة وأثراً، لدرجة أنك تصارع للتحكم في أنفاسك.

وحيث إنك لم تعد قادراً على إدراك درجة الحرارة، أو الاهتزازات

والذبذبات، أو معنى الألم، أو وضعية أعضاء جسمك، فإن وعيك بحدودك المادية يتقلّص. لذلك ستجد أن جوهر طاقتك يبدأ بالاتساع والتماهي مع الطاقة المحيطة بك، وستشعر بأنك ممتدٌّ ورحب برحابة الكون. أما تلك الأصوات الصغيرة في رأسك، والتي تذكرك بمن تكون، وأين تسكن، فتستحيل إلى صمت مطبق. ستفقد كذلك روابط الذاكرة مع ذاتك العاطفية القديمة، وسيحضر بدلاً منها ثراء اللحظة الآنية، هنا.. والآن، ويسيطر على مدركاتك. سترى بأن الأشياء كلها، بما فيها قوة الحياة في داخلك، تشعّ بطاقة نقية. سيحلق قلبك في رحاب السلام، كأنك عدت إلى طفولتك ودهشتها، وينطلق عقلك مكتشفاً طرقاً جديدة للسباحة في بحر من الغبطة الخالصة. حينها، اسأل نفسك، ما الذي سوف يدفعك إلى العودة إلى عالم مصفّد بالنظام والروتين؟

لقد نمتُ كثيراً عصر ذلك اليوم الذي أصبتُ فيه بالجلطة، إنه النوم الذي يقتضيه الوجود في المستشفى! أثناء نومي، كان بالإمكان إيقاف تدفق الطاقة التي تضجّ بعنف في حواسي. بإغماض عينيّ، استطعتُ أن أوقف الكثير من نشاطي الذهني. لم تكن الأضواء مريحة، وكان دماغي ينبض بألم معذّب حين يضيئون ذلك المصباح الصغير في عيني ليقيسوا ردّ الفعل الانعكاسي. وكان الأنبوب الوريدي في ظاهر كفي يحرقني بالألم كأنه ملح مذرور على جرح مفتوح. كنتُ أتوق إلى الغياب عن الوعي إزاء عمليات الفحص تلك. لذلك كنتُ أهرب من كل هذا وأغوص في الملجأ الصامت الحميم في رأسي... على الأقل إلى أن يحين الفحص العصبي القادم.

من وراء الكواليس، اتصل (ستيف) بأمي (جيجي)، وأخبرها بأحداث ذلك اليوم. كان ستيف وجيجي يعرفان بعضهما منذ سنوات، من خلال حضور المؤتمرات السنوية لمنظمة التحالف الوطني للأمراض

العقلية، وقد ربطتهما علاقة محبة وصداقة. أعتقد متيقنة أن تلك المكالمة كانت عسيرة عليهما معاً. حين حكى لي ستيف القصة، قال بأنه استدعاها على الهاتف، ثم طلب منها أن تجلس. ثم شرح لها بأنني أصبت بنزف حاد في الفصّ الأيسر من دماغي، وأنني في مستشفى ماساتشوستس العام. أكّد لها أن الأطباء المختصين أعانوني في إيصال حالتي إلى الاستقرار، وأنني أتلقى أفضل علاج ممكن.

في وقت لاحق من اليوم، اتصلت رئيستي في العمل الدكتورة فرانسين بأمي، وشجعتها أن ترتب أمورها خلال يومين، تمهيداً للقدوم إلى بوسطن لمدة قد تطول. لقد بدا واضحاً لفرانسين احتمالية حاجتي إلى عملية جراحية، وأمِلَت أن تتمكن جيجي من الحضور، ومن إيلائي الرعاية الطويلة التي أحتاجها في بوسطن. لم تتردد جيجي أبداً. لقد أمضت عشر سنوات من عمرها وهي ترعى أخي، وتساعده في رحلة شفاء عقله، دون جدوى. ومع ذلك، فقد شعرتْ بأنها عازمة على إعانة طفلتها على الشفاء من إصابة المخ. لقد حوّلت جيجي كل تلك السنوات المحبطة، التي لم تستطع خلالها أن تعين أخي على الشفاء من الفصام (التشيزوفرينيا)، إلى نيّة حقيقية تهدف إلى مساعدتي في الشفاء، واستعادة عافية دماغي.



(9)
اليوم الثاني للجلطة

استيقظتُ صباح اليوم التالي إزاء طالبة طب متدربة، تلك التي أتت مندفعة لتسجل تاريخي المَرَضي. لاحظتُ، ويا للغرابة، أنها لم تُعلَم بأنني مريضة جلطة، وأنني لا أستطيع أن أتكلم أو أفهم اللغة. لقد أدركتُ في ذلك الصباح، أن مسؤولية المستشفى رقم واحد يجب أن تتمثل بحمايتهم لمرضاهم وعدم تعريضهم للإنهاك. لقد كان للمتدربة الشابة طاقة مصّاص دماء، وحاولت مستميتة استخلاص ما تريد مني، رغم وضعي الهشّ، بينما لم تستطع منحي شيئاً بالمقابل. كانت متعجلة تسابق الوقت، وبدا أنها تأخرّت عن اللحاق به. خلال استعجالها، بدت خشنة وهي تعاينني، وشعرتُ وكأنني مجرد تفصيلة صغيرة تسقط من أحد شقوق يومها. كانت تتحدث بسرعة قياسية، وتزعق في وجهي وكأنني صماء. جلستُ أتأمل سخافاتها وجهلها، فقد كانت متعجلة، وكنتُ مصابة بجلطة، وهذا لا يشكلّ أي توافق بيننا! ربما أمكن لها أن تحصل مني على شيء أكثر، لو قاربتني برفق وصبر، ولكن لأنها أصرّت على أن أتلاءم مع وقتها وسرعتها، فلم يكن الأمر مُرْضياً لكلتينا. كانت مطالبها مزعجة، وشعرت بالإنهاك إزاء تلك المواجهة. فأدركتُ بأنه كان يستوجب عليَّ أن أحمي طاقتي الثمينة بحذر شديد.

أما الدرس الأكبر الذي تعلمته في ذلك الصباح، فيما يتعلق بإعادة تأهيلي، فهو أنني الشخص الوحيد المتحكم في مدى نجاح أو فشل أولئك الذين يعتنون بي. إنه قراري أن أظهِر لهم نفسي أو لا. لقد اخترتُ أن أتجاوب مع أولئك المختصين الذي يرفعون من طاقتي ويحسنون التواصل معي، يلامسونني برفق وبشكل صحيح، ينظرون في عينيّ دون تجاهل، يتكلمون معي بهدوء. إنني أستجيب بشكل إيجابي للمعاملة الإيجابية. بينما أجد المختصين الذين لا يحسنون التواصل معي يستنفدون طاقتي، فألجأ إلى حماية نفسي بتجاهل طلباتهم.

كان اتخاذ قرار التشافي بالنسبة لي اختياراً عسيراً، ومعقداً، ومحتاجاً إلى التبصّر. فمن جهة، أحببتُ ذلك النعيم الذي سبحت فيه متماهية مع ذلك الفيض الأبدي. وهل هناك من لا يرغب في ذلك؟ لقد كان عالماً رائعاً. وكانت روحي تتفتح حرة طليقة، ممتدة في الآفاق، مغمورة بالسلام. في خضم تلك الغبطة والنعيم الغامر، كان عليَّ أن أسأل: ما الذي يعنيه التشافي حقاً؟ من الواضح، أن هناك فضائل للمهمات التي يقوم بها الفصّ الأيسر، فهو سيسمح لي بالتفاعل مع العالم الخارجي مرة أخرى. في هذه الحالة التي أنا عليها من الإعاقة، فإن التعامل مع تلك (الفوضى) التي يصورها ذهني، يبدو مؤلماً ألماً خالصاً، وكذلك الجهد الذي أبذله في محاولة للتعافي. حسناً، هل التشافي يشكل أولوية لي؟

أقول بصراحة، إن هناك عناصر معينة في كينونتي الجديدة، بدت لي أفضل، مقارنة بكينونتي السابقة، ولم أكن على استعداد لمقايضة ما يُسمّى شفاءً برؤايَ الجديدة الباذخة. لقد أحببتُ كوني مادة سائلة ولينة، وفُتنتُ بفكرة كون روحي متوحّدة مع الكون، وفائضة في كل شيء من حولي، ومتمازجة مع طاقة ديناميكية تتماهى في لغة الجسد. وأكثر ما أحببت، هو

الشعور بالسلام الداخلي العميق، الذي يغمر جوهر وجودي.

إنني أحنُّ إلى وجودي في مكان حيث يغمر الهدوء الناس، وحيث يثمنون فيه سلامي الداخلي. وبسبب ارتفاع مستوى تفهّمي لمن حولي، أخذتُ أشعر بتزايد إحساسي إزاء الضغوطات التي يتعرض لها الآخرون. فإن كان التشافي يعني بأنني لا بد أن أكون مثلهم في كل الأوقات، وأحمل ذات مشاعرهم وضغوطاتهم، فإنني لستُ راغبة في ذلك. كان من السهل عليَّ أن أفصل (أشيائي) ومشاعري عن (أشياء) ومشاعر الناس، وذلك حين أختار أن أتأمل وأشاهد عن بعد، دون أن أتداخل معهم. تماماً كما جاء في مقولة لماريان ويليامسون: «هل باستطاعتي أن أنضم إلى سباق الجرذان، دون أن أصبح جرذاً مرة أخرى؟»

في ذات الصباح، جاءني (أندرو)، طالب آخر من متدربي كلية الطب، ليجري عليَّ فحصاً عصبياً آخر. كنتُ متضعضعة، ومرهقة تماماً، وغير قادرة على اتخاذ وضع الجلوس بمفردي، والأكثر سوءاً أن أقف على قدميَّ. ولكن لأنه تحلى بالرفق والثبات، فقد شعرتُ معه بالأمان. تكلم بهدوء، ونظر في عينيّ باهتمام، وأعاد كلماته كلما احتاج الأمر إلى التكرار. شعرت أنه يحترم إنسانيتي، حتى وأنا في تلك الحالة. تيقنت بأنه سوف يكبر ويتطور ليصبح طبيباً جيداً. وأتمنى أنه كذلك الآن.

كانت الدكتورة (آن يونغ) رئيسة قسم الأعصاب في مستشفى ماساتشوستس العام في حينها، هي طبيبتي المشرفة، وأنا أسميها ملكة علم الأعصاب. وقد سمعت منذ سنوات عن شهرة (آن يونغ)، حين عملت في بنك الأدمغة في هارفرد. لقد كانت تخدم في اللجنة الاستشارية لبنك الأدمغة في هارفرد، وقبل أسبوعين فقط، تشرّفتُ بالجلوس إلى جانبها في غداء العمل الذي نظمته اللجنة الاستشارية وعُقد في نيو أورليانز خلال الاجتماع

السنوي للجنة. أثناء الغداء، قدمت نبذة عن الجهود التي بذلتُها، في محاولة مني لدفع مسألة التبرع بالأدمغة، وزيادة أعداد المتبرعين ممن تم تشخيصهم طبياً، وذلك لخدمة الأبحاث العلمية في هذا الحقل. كانت الدكتورة يونغ قد سبقت لها مقابلتي كمختصة مهنية في يوم الاجتماع، وحين وجدتني في ذلك الصباح ضمن قائمة مرضاها، كنا قد أسسنا معاً علاقة خاصة ولا شك.

من بين العديد من الدوائر العصبية التي فقدتها في دماغي، كانت الدائرة الخاصة بالشعور بالحرج، وذلك من حسن حظي. ففي مرورها الصباحي على المرضى، أقبلتْ الدكتورة يونغ عليَّ يتبعها فريق طلبتها المتدربين كما يتبع أفراخ البط أمهم، في الوقت الذي كنتُ فيه مطروحة دون ملابس، ومؤخرتي مكشوفة، استعداداً للحمام اليومي! فياله من شعور متأخر بالحرج، حين أقبلت ملكة علم الأعصاب وفريقها!

لمحتُ في عينيّ الدكتورة (يونغ) الرفق والطيبة حين ابتسمت لي، ثم حين نظرت مباشرة في عينيَّ وأحدثت ذلك التواصل البصري الحميم. وحين اقتربتْ، سدّدت قدمي مباشرة، كما يفعل سائس الخيل النبيل حين يربت على ظهر جواده وهو يمر بحذائه. ثم بادرت بتعديل وضعي بشكل مريح. بعدها، وقفتْ بجانب كتفي، ثم أراحت يديها برفق على ذراعي، وتحدثت إليَّ بلهجة لينة، تحدثت لي أنا وليس لطلبتها. انحنتْ نحوي فوق السرير، ثم اقتربت نحو وجهي لأتمكن من سماعها. ورغم أني لم أتمكن من فهم كلماتها بشكل تام، إلا أنني فهمت نواياها تماماً. تلك المرأة فهمت أنني لم أكن معتوهة، ولكنني جريحة ومريضة. وبدا واضحاً أنها تدرك، أنه من ضمن واجبها المهني البحث عن الدوائر العصبية التي ما تزال نشطة في دماغي، وأي أجزاء فيه تحتاج إلى العلاج.

سألتني الدكتورة (يونغ) باحترام، ما إذا كنتُ أسمح لها بإشراك

طلبتها في الفحص العصبي الذي تجريه لي، فأومأتُ لها بالموافقة. وانتهى الموقف بكوني مختصة المخ التي فشلت في توصيل الإشارات المطلوبة، إلا أن الدكتورة يونغ لم تغادرني إلا بعد أن اطمأنتْ إلى عدم حاجتي لها. وهي بصدد المغادرة، ضغطتْ على يدي ثم إصبع قدمي، فغشيتني راحة عظيمة كونها طبيبتي المعالجة. لقد شعرتُ بأنها تفهمني.

لاحقاً في ذلك الصباح، حان الوقت لإجراء صورة شعاعية، لتحدد الأوعية الدموية المتضررة في دماغي. احتجنا إلى صورة دقيقة، لمعرفة أي نوع من النزف أصابني، واحتاجت المسألة إلى موافقتي. ورغم أنني رأيت مدى سخافة الموقف، حين يطلب مني أحدهم أن أوقع على نموذج الموافقة وأنا في تلك الحالة من عدم الأهلية، إلا أن سياسة المستشفى تظل سياسة واجبة الاحترام. ترى، كيف يمكن أن نعرّف المقولة المتداولة: «كامل الأهلية الجسدية والعقلية»؟

الأخبار السيئة تنتقل سريعاً بالتأكيد. هكذا انتشر نبأ إصابتي بالجلطة خلال شبكات الصلات المهنية، في كل من مستشفى ماكلين وبين أعضاء منظمة التحالف الوطني للأمراض العقلية. وهكذا أصبحتُ أصغر عضو منتخَب في لجنة المنظمة، يُصاب بجلطة في المخ في عمر السابعة والثلاثين.

زارني اثنان من زملائي في بنك الأدمغة عصر ذلك اليوم، حينما كنتُ ما أزال في وحدة العناية الفائقة في قسم الأعصاب. جلب لي (مارك) و(بام) دبّاً محشواً صغيراً لأنعم باحتضانه، وكنتُ ممتنة لطيبتهما. ورغم إحساسي بقلقهما البيّن، إلا أنهما زوّداني بطاقة إيجابية، وقالا لي: «أنتِ (جيل)، ستكونين بخير بالتأكيد». تلك الثقة باحتمالية شفائي التام، كانت لا تقدّر بثمن.

مع انتهاء اليوم الثاني، استجمعتُ ما يكفي للشعور بثقل جسدي، الأمر الذي مكنني من تقليب جسمي، وكذلك الجلوس منتصبة على حافة

السرير بمساعدة الممرضة، ثم النهوض والاتكاء على أحدهم للدعم. ورغم كون هذا المجهود قد استهلك كل أونسة من طاقتي، إلا أنه يُعدّ تحسناً جسدياً رائعاً. كانت ذراعي اليمنى ضعيفة جداً، واستمرت تؤلمني، إلا أنني استطعت أن أطوّحها بالاستعانة بعضلات كتفي.

وهكذا بين صعود وهبوط خلال اليوم، كانت طاقتي تعلو وتضعف، وتتأرجح بين أبسط نأمة والخواء التام. حين النوم، يرتفع مخزوني من الطاقة قليلاً، ثم سرعان ما أستهلك ذلك المخزون في مجهودات حركية أو فكرية. وحين يُستهلك المخزون، عليَّ أن أعود إلى النوم. لقد أدركتُ مباشرة بأنني لا أملك طاقة مستمرة، وحين تنفد طاقتي، فإنني أتهاوى. فعرفتُ بأنه عليَّ أن أنتبه جيداً لمقياس طاقتي، وأن أتعلّم كيف أحتفظ بها، وألجأ للنوم عامدة لاسترجاعها.

انتهى اليوم الثاني بزيارة لستيف، وهو يحمل لي أخباراً بأن أمي (جيجي) سوف تصل إلى بوسطن صباح الغد باكراً. في البدء، لم أفهم ما أهمية (جيجي)، لأنني كنتُ قد فقدت ما الذي يعنيه مفهوم الأم. وأمضيتُ بقية لحظات يقظتي ذلك المساء، وأنا أحاول أن أستجمع نُتَفاً تائهة من معنى كلمة: أُمّ، أمّ، أمّ... جيجي، جيجي، جيجي. ظللتُ أكرر الكلمات في محاولة للبحث عن تلك الملفّات في ذهني، وفتحها وتذكّرها. وأخيراً، بدأ يرين على ذهني ظلال من فهم لما تمثله كلمتي: أمّ وجيجي. وهذا كان كافياً لجعلي أشعر بالبهجة لقدومها في الغد.



(10)

اليوم الثالث: قدوم جيجي

نُقلت في صباح اليوم الثالث من وحدة العناية الفائقة في قسم الأعصاب، إلى غرفة جناح مشتركة مع شخصية مثيرة للاهتمام. تلك المرأة كانت تعاني من نوبات صرع، لذلك فقد لفّ الأطباء رأسها كاملاً بضمادة بيضاء كبيرة، يخرج منها العديد من الأسلاك والأقطاب الكهربائية البارزة في شتى الاتجاهات. ورغم أن تلك الأسلاك كانت موصلة بالعديد من أجهزة القياس التي وضعت إلى جانبها في الغرفة، إلا أنها كانت تتحرك بحرية حول السرير والمقعد والحمّام، في مشهد ملفت وظريف. وكنتُ متيقنة أن كل من زارني رآها تشبه (ميدوزا) الشخصية الأسطورية التي تخرج الثعابين من رأسها. لتجاوز الملل، كانت بشكل روتيني تدير محادثات مع كل من يأتي لتفقدي، في الوقت الذي كنتُ أتوق فيه إلى الصمت وتقليل المثيرات الحسية حولي إلى أدنى مستوى. كان صوت التلفزيون في نصف الغرفة الذي تحتله مؤلماً لي ومنهكاً لطاقتي، وكنتُ أراه معاكساً بدهياً لفكرة الشفاء وعوامله المساعدة.

في ذلك الصباح، سبح جوّ من البهجة والحيوية في فضاء المكان. فقد وصل بعض الزملاء وفرانسين وستيف، بينما حام الأطباء في ذات البقعة.

كانت نتائج الصور الإشعاعية قد ظهرت، وبدأ وقت اتخاذ الإجراءات، ووضع خطة للعلاج. أتذكر بوضوح اللحظة التي قدمت فيها (جيجي)، وأقبلت من منعطف الردهة إلى غرفتي. نظرتْ مباشرة في عينيّ، واقتربت من جانب السرير. كانت متماسكة وهادئة، تلقي تحاياها على الموجودين في الغرفة، ثم رفعت طرف لحافي واندست معي في الفراش. احتضنتني مباشرة بين ذراعيها وتكوّرتْ ملتصقة بي، فذبتُ في جسمها الدافئ الأليف. كانت تلك لحظة رائعة في حياتي. أدركتْ أمي، إلى حد ما، أنني لم أعد ابنتها دكتورة هارفارد، وإنما طفلتها التي نكصت إلى الطفولة مرة أخرى. تقول بأنها فعلت ما يتعيّن على أي أمّ أن تفعله. لكنني لا أوافق تماماً على هذه المقولة. فميلادي كابنة لهذه الأم كان من أعظم النعم حقاً، ولكن ميلادي الثاني كطفلة لها كان طالع الخير الأعظم في حياتي.

لقد شعرتُ برضىً عميق وأنا مغمورة بحب أمي. كانت رفيقة بي ولينة، ومرتعدة بالخوف قليلاً، وبشكل عام كنتُ أراها لطيفة وودودة. كانت لحظة مثالية بالنسبة لي، ومن يا ترى يريد أكثر من ذلك؟ كنتُ موصولة بأنابيب تلبي احتياجاتي، فلم أحتج إلى مغادرة السرير، وتلك المرأة اللطيفة تتسرب إلى حياتي وتغمرني بالحب.

ثم بدأت المشاورات حول حالتي. تحدثوا بالمقدمات، وقدموا التقارير، وحضر أولو الشأن والمختصون. بدأت الدكتورة يونغ مرافعتها، وتحدثت لي مباشرة، وكأنني قادرة على فهم ما يُقال. لقد قدّرتُ فيها، أنها تحدثتْ معي، ولم تتحدث بكل بساطة إلى الآخرين عني. في البدء قدّمتْ لي الدكتور (كريستوفر أوغلفي)، عالِم الأعصاب المختص في التشوهات الشريانية (AVMs). شرح الدكتور أوغلفي أن الصور الإشعاعية تؤكد إصابة دماغي بذلك التشوّه الشرياني، وهذا التشوّه هو المسؤول عن النزف الحاد الذي

أصابني. كان لديّ تاريخ مرضي في الصداع النصفي الذي لم يستجب قط للعلاج. وكما اتضح لاحقاً، فإن الأطباء المختصين استنتجوا بأن ما عانيته لم يكن صداعاً نصفياً على الإطلاق، وإنما هو نزيف دماغي بكميات ضئيلة، مستمر عبر السنوات.

صحيح أنني لم أفهم الكثير مما قيل أثناء المحاورات الملغزة حول سريري، إلا أنني كنتُ متيقظة إلى التعبيرات غير اللفظية. تعبيرات وجوههم، وتنغيات أصواتهم، ووضعية أجسادهم وهم يتبادلون المعلومات، كل ذلك كان عجيباً ورائعاً. لعله من قبيل الطرافة، القول بأنني شعرتُ بالارتياح، حين رأيتُ أن حرج حالتي استدعى كل هذا الهرج. فلا أحد يمكن أن يثير كل هذا الصخب، لأنه عرف أن الحالة لم تكن (نوبة قلبية)، وإنما مجرد إطلاق ريح!

كان جو المكان متوتراً، حين شرح الدكتور (أوغلفي) مشكلة الشريان النازف في دماغي. وحين اقترح إزالة بقايا الشريان المشوّه، وكتلة من الدم المتخثر بحجم كرة غولف، فقدت (جيجي) تماسكها، وبدا توترها واضحاً. أضاف الدكتور (أوغلفي) مستطرداً، بأنه إذا لم يُزَل التشوّه الشرياني بالجراحة، فإن فرصة النزف الدماغي سوف تتكرر، وربما تتضاءل فرصة النجاة منها مرة أخرى.

في الحقيقة، لم أفهم كل تلك التفاصيل حول اقتراحات العلاج. وذلك، أولاً، لأن خلايا دماغي التي تترجم اللغة تسبح في بركة من الدم. وثانياً لأن الحوارات تجرى بسرعة شديدة. في حالتي تلك، تصورت بأنهم يخططون لشفط الدم النازف من دماغي، عن طريق إدخال أنبوب من شريان الفخذ صعوداً إلى الرأس للتخلص من الدم النازف الذي يربك مجموعة الأوعية الدموية. لكنني شعرتُ بالذعر حين أدركتُ بأنهم يخططون لفتح قحف

رأسي! إن أي مختصّ في الأعصاب لديه احترام لذاته، لن يسمح لأيٍ كان أن يفتح جمجمته! أدرك بسليقتي وبخلفيتي الأكاديمية، بأن ديناميكية الضغط ما بين منطقة الصدر والبطن وتجاويف الجمجمة متوازنة بشكل دقيق، وأن أي تدخل جراحي خارجي في الرأس، بالتأكيد، سيطيح بديناميكية الطاقة لديّ ويقطع دابرها بشكل تام. لقد خشيتُ أنه في حالة فتح رأسي، وأنا ما أزال ضعيفة وبطاقة متذبذبة، أنني لن أستطيع أن أستردّ قدراتي الجسدية والإدراكية.

أعلنتُ للجميع، وبشكل واضح، بأنني لن أسمح لهم بإجراء عملية فتح الرأس، تحت أي ظرف من الظروف. لم يبدُ لي أن أحداً يفهم ما كنتُ فيه من حالة جسدية متهافتة، وأنني لن أستطيع تحمّل واجتياز محنة أخرى لن تقل حرجاً عن سابقتها، حتى لو كانت مدروسة بامتياز. ورغم ذلك، فقد أدركت بأنني ضعيفة ومبددة، وأنني تحت رحمة أولئك الناس المجتمعين في الغرفة.

انتهى الاجتماع عند خيار عملية الرأس، الذي تم إدراجه في الجدول مؤقتاً. وبدا واضحاً للجميع ما عداي، بأن إقناعي بضرورة العملية باتت من مهمات (جيجي). بالكثير من الحنان والحب بدأت جيجي تهدئ مخاوفي وتبثّ فيَّ الارتياح: «لا بأس يا حلوتي، لا يستوجب عليكِ إجراء العملية. ومهما حصل، فإنني سأظل أرعاكِ وأعتني بكِ. ولكنك إذا لم توافقي على إزالة التشوّه الشرياني في رأسك، فإن إمكانية النزف ستظل تعاودك. وفي هذه الحالة، فعليكِ أن تقيمي معي، وسأظل ملتصقة بمؤخرتك إلى نهاية عمرك!» رغم كون أمي امرأة رائعة، فإن العيش معها بقية حياتي، ملتصقة بمؤخرتي، لم تكن فكرة سديدة. خلال يومين، وافقتُ على عملية إزالة الشريان المشوّه النازف في دماغي. بعدها، باتت مهمتي الأساسية أن أتعافى جسدياً، وأن أهيئ نفسي وجسدي خلال أسابيع قليلة، لاجتياز ذلك المنعطف الآتي.

في الأيام القليلة التي تلت إصابتي بالجلطة، كانت طاقة احتمالي في صعود وهبوط، متناسبة مع فترات النوم والجهد الجسدي الخارجي. لقد تعلّمتُ باكراً، بأنه مهما كان الجهد الذي أبذله، فهو يكفي. في اليوم الأول، على سبيل المثال، كان عليّ أن أؤرجح جسدي برتابة ولعدة مرات، حتى يستطيع ثقل جسدي أن ينهض جالساً. أثناء تلك المرحلة من محاولات التأرجح والاهتزاز، أدركتُ بأن التأرجح هو النشاط الوحيد الذي يهمّ. فالتركيز على النجاح في تحقيق الهدف النهائي وهو الجلوس، لم يكن أمراً حكيماً، لأنه هدف يتجاوز قدرتي حينئذ. فلو أنني قررتُ بأن الجلوس منتصبة هو الهدف، لأصبت بخيبة الأمل من عدم قدرتي، ولأوقفت المحاولات. ولكن بتقسيم جهد الجلوس إلى خطوات صغيرة من التأرجح ثم النهوض، جعلني أحقق النجاح بشكل تلقائي وسلس، يوصل أخيراً إلى مكافأة نفسي بالخلود إلى النوم. لقد كانت تلك استراتيجيتي في التأرجح ثم التأرجح أكثر، وحين أتقن التأرجح برتابة، فسأسعى بعدها إلى التأرجح بحماس. مع مرور الوقت سيصبح تأرجحي أسلس، وسيستجيب جسدي إلى الحركة الرتيبة، إلى أن ينهض للجلوس بشكل تلقائي. أؤكد مرة أخرى، بأن جهودي صبّت في مسألة التأرجح الرتيب في البداية، ثم بعدها التأرجح بحماسة وتوق. وأخيراً النهوض بهمّة والجلوس منتصبة، وقد استمتعت حقاً بنتيجة النجاح المطّردة والمُرضية.

كان عليّ في الأصل أن أتعايش بشكل تام مع مستوى القدرة التي وصلتُ إليها، قبل أن أسعى لاتخاذ الخطوة التالية. ولأجل أن أحقق مهارة جديدة، كان عليّ أن أكون قادرة على تكرار الجهد بسلاسة وراحة، وقادرة على التحكّم بالحركة قبل اتخاذ الخطوة التالية. إن كل محاولة صغيرة تحتاج إلى وقت وطاقة، وكل جهد يتطلب المزيد من النوم.

في اليوم الرابع، كنتُ ما أزال أصرف معظم وقتي في النوم، لأن مخي تطلّب أقل قدر من المثيرات الخارجية. لم أكن في مزاج كئيب، ولكن مخي يعاني من أعباء زائدة للمثيرات من حوله، ولا يستطيع التعامل مع وابل المعلومات المنثالة عليه. وافقتني جيجي على أن مخي يعرف حتماً ماذا يحتاج وماذا يفعل ليشفي نفسه. ولكن لسوء الحظ، فإن مصابي الجلطة عادة، لا يُسمح لهم بالخلود إلى النوم كما يشاؤون. ولكن في حالتي، بدا بأن النوم هو الطريقة المثلى التي يقتطع فيها المخ وقتاً للتوقف والراحة من المثيرات الطارئة. ما توصلنا إليه هو أن مخي ما يزال تحت تأثير الإصابة، وما يزال مشوشاً بشكل واضح، إزاء المعلومات المنثالة عليه من خلال الأجهزة الحسية. وهكذا فقد اتفقنا بأن دماغي يحتاج المزيد من الوقت الهادئ، ليستوعب ما مرّ به واختبره مؤخراً. بالنسبة لي، أعانني النوم على ترتيب الملفات في رأسي. ولعلك تعلم أيها القارئ، كيف يكون حال مكتب العمل من الفوضى، إن لم تأخذ وقتاً كافياً لترتيب ملفاته وتنظيمها. هذا هو الحال بالنسبة لدماغي، فهو يحتاج وقتاً ليرتب ملفاته، ويشتغل على تنضيد الأحمال المنثالة عليه على مدار الساعة.

كان عليَّ أن أختار بين المجهود الجسدي والمجهود الإدراكي، فكلاهما يورث الإرهاق. على نطاق الجهد الجسدي، حقّقت تقدماً بديعاً في استعادة توازني الأساسي. أستطيع الآن الجلوس منتصبة بقدر من اليسر، وأستطيع الوقوف، وحتى أن أمشي قليلاً في الردهة مع المساعدة الضرورية. من جهة أخرى، فإن صوتي كان ما يزال ضعيفاً، لأنني لا أملك الطاقة لدفع الهواء عبر الحنجرة. ونتيجة لذلك فقد كنتُ أتكلم بهمس ليّن وبكلمات متكسرة ومنهكة. أكدحُ لأجد الكلمة الصحيحة، ولأرتب المعاني المشوّشة. أتذكر كيف كنتُ أفكر (بالماء) وأنطق كلمة (حليب).

على مستوى المدركات، ناضلت لأفهم معنى كينونتي. لم أستطع التفكير بنسق (الماضي) أو (المستقبل)، لذلك فقد استهلكت الكثير من الطاقة العقلية في محاولة لتجميع شتات لحظتي الآنية. ورغم أن عملية التفكير كانت مضنية بالنسبة لي، إلا أنني أحرزت تقدماً على المستوى الإدراكي. لقد اعتدتُ على الاستماع إلى طبيبي وهو يوجهني إلى تذكّر ثلاثة أشياء، وحين ينتهي اجتماعه بي، يعود إلى سؤالي عمّا هي تلك الأشياء الثلاثة. وكانت جيجي تقول بأنها واثقة بأنني سأبلي بلاءً حسناً، في اليوم الذي أُجري لي فيه هذا الاختبار طلب مني تذكّر الآتي: إطفائي، تفاحة، شارع (ويبورويل درايف) منزل 33. لقد فشلتُ بشكل بائس في التذكر، ولكنني قررت أن لا أنتبه إلى ما يقوله، وإنما أكرر فقط الكلمات مرة بعد أخرى في رأسي، وأحاول أن أمسك بها في الذاكرة، إلى أن يحين موعد استرجاعها. في نهاية زيارته، طلب الطبيب أن أستعيد الكلمات الثلاثة. وبثقة تفوّهتُ بها: إطفائي، تفاحة، شارع (ويبورويل درايف) منزل (كذا). ثم أضفتُ قائلة، صحيح أنني لم أستطع استعادة رقم المنزل بالضبط، ولكنني سأصعد وأنزل على طول الشارع، وأقرع كل باب، إلى أن أعثر على رقم البيت المعني! تنفست جيجي الصعداء بعمق، حين سمعت ذلك. فهذا، بالنسبة لها، دلالة على أن مخي عاد إلى سكته الصحيحة، يستمدّ معلوماته من مخزونه ومصادره الأولى، وعليه فقد باتت مطمئنة، بأنني سأكون قادرة على إيجاد طريقي مرة أخرى في هذا العالم.

في نفس ذلك اليوم، جاء أندرو في زيارته اليومية، من أجل تقييم كفاءتي الإدراكية عن طريق واحدة من الألعاب الرقمية. كانت اللعبة أن أعدّ الأرقام بصورة تنازلية من الرقم مائة نزولاً، بانتقاص سبعة أرقام في كل مرة. هذه المهمة صعبة عليّ، لأن خلايا مخي التي تفهم الرياضيات تضررت بشكل دائم. استعنتُ بأحدهم في الإجابات القليلة الأولى، ثم طلب أندرو

مني أن أكمل، فتفوّهتُ بثلاث أو أربع إجابات صحيحة! ثم اعترفتُ في الحال، بأنني قد أكون غششتُ، لأنني لا أعرف كيف تترتب هذه المسألة الرياضية. ولكن كان ذلك مهماً لي، لأن أندرو يدرك بأنه رغم توقف بعض المواضع في دماغي عن العمل، فإن مواضع أخرى ماكرة، سوف تعوّض عن القدرات المفقودة.

في اليوم الخامس، كان عليّ أن أغادر المستشفى إلى البيت، لأحظى ببعض العافية والقوة، اللتين أحتاجهما لتحمّل العملية الجراحية. درّبني مختص في العلاج الطبيعي حينها، على صعود الدرج مع المساعدة، ثم تركني في رعاية جيجي. حين قادت جيجي بي السيارة في شوارع بوسطن، وتتخبط كريفي هبط إلى المدينة، شعرت بالخطر وتوترت. كان وجهي قد حُجب بغطاء اتّقاءً لضوء الشمس، وظللت أدعو ربي طلباً للسلامة طوال الطريق.

(11)

التشافي استعداداً للعملية الجراحية

بتاريخ الخامس عشر من ديسمبر عام 1996م، عُدتُ إلى شقتي السكنية في (وينتشستر)، حيث يتعيّن عليَّ أن أستعدّ للعملية الجراحية بعد أقل من أسبوعين. كنتُ أسكن في الطابق الثاني المقسوم بين شقتين، فكان عليّ أن أجلس على مؤخرتي وأزحف صاعدة إلى أعلى. (لا ليس هذا ما درّبني على فعله مختص العلاج الطبيعي). حين وصلتُ إلى أعلى مصطبة في الدرج، كنتُ قد أُنهِكتُ تماماً، وبدأ دماغي يتوق إلى النوم. لقد وصلت البيت أخيراً. البيت حيث أستطيع أن أحبو في صالة المعيشة، وأخلد إلى السبات العميق دون أن يقطع أحد نومي بلا داعٍ. كان كلّ ما فيَّ يتوق إلى التشافي بسكينة وسلاسة. تهالكتُ على فراشي المائي، ورحتُ في غيبوبة النوم.

لقد كنتُ مغمورة بالبَرَكة ولا شك، فجيجي هي من يعتني بي. ولو سألتَها أيها القارئ عن مهمتها، لقالت لك بأنها لا تملك أي فكرة عما يتعيّن فعله، إنها فقط تدع الأشياء تستقيم بشكل طبيعي، خطوة إثر خطوة. لقد أدركتْ بفطرتها، بأنه لكي أنتقل من (أ) إلى (ج)، عليَّ أن أتعلم (أ) ثم (ب) وبعدها (ج). كان عقلي أشبه بعقل طفلة عائدة إلى طفولتها، وعليها أن تتعلم فعلياً كل شيء ابتداءً من الصفر. لقد نكصتُ إلى أولويات التعلّم.

كيف أمشي، كيف أتكلم، كيف أقرأ، كيف أكتب، كيف أنسق قطع لعبة الأحجية. إن عملية التشافي الجسدي أشبه بمراحل التطوّر الطبيعي، وكان عليّ أن أمرّ بكل مرحلة، وأتقن ذلك المستوى من القدرة، ثم تأتي المرحلة التالية من الإتقان بشكل تلقائي وسلس. وحسب هذه المنهجية، فقد تعلمتُ أن أتأرجح ثم ألتفُّ بجذعي قبل أن أنهض جالسة. وكان عليَّ أيضاً أن أجلس وأتأرجح إلى الأمام قبل أن أتمكن من الوقوف. وأن أقف قبل أن أتخذ خطوتي الأولى، وأن أتوازن تبعاً لذلك قبل أن أتسلق عتبة الدَرَج بنفسي.

ويبقى الأمر الأكثر أهمية، هو أن أظل أحاول بإصرار. المحاولة هي كل شيء. المحاولة هي أن أتوجه لعقلي قائلة: يا هذا.. أنا أثمّن ما نحن فيه من تواصل، وأريد أن يتم ذلك». قد أحاول، أحاول، ثم أحاول مرة أخرى دون نتائج مُرضية لآلاف المرات، قبل أن أحصل على جزء ضئيل من نتيجة ما. ولكنني إذا لم أحاول، فربما لا أتوصل إلى شيء البتة.

بدأت جيجي مهمة مساعدتي، وذلك بتدريبي على المشي، جيئة وذهاباً في المسافة ما بين سريري والحمّام. وبدا ذلك كافياً كتمرين يومي، أخلد بعده إلى النوم لمدة ست ساعات! جرت الأيام الستة الأولى على ذات المنوال، الكثير من النوم، الكثير من الطاقة أصرفها في الذهاب إلى الحمام، أو في تناول الطعام، أو ربما في احتضانات عابرة. ثم العودة إلى النوم مرة أخرى إلى أن يحين موعد إحدى المهام من جديد. حين أتقنت الرحلة المضنية إلى الحمّام، توجهتُ إلى الأريكة في غرفة المعيشة، حيث بالإمكان أن أجلس منتصبة وأتناول بعض الطعام، بعد أن استغرق مني تعلّم استخدام الملعقة بمهارة جهداً حقيقياً.

أحد مفاتيح النجاح في التشافي يعود بلا شك إلى الصبر الجميل الذي تحلّت به كلتانا، جيجي وأنا. لم تتحسر أي منّا على ما لم أستطعه، بل على

النقيض من ذلك، كنا نُعجب بما أستطيعه. كانت مقولة أمي المفضلة خلال أوقات إصابتي هي: «كان بالإمكان أن يكون الوضع أسوأ»، واتفقنا معاً على تلك المقولة كلما لاحت على السطح سانحة من كَدَر، لنستذكر بأن الأمر ربما سيكون أسوأ مما هو عليه الآن. وعليَّ أن أقرّ بأن جيجي كانت رائعة حقاً خلال تلك المهام. لقد كنتُ الأصغر سناً بين ثلاثة أخوة، وكانت أمي كثيرة المشاغل إبان طفولتي الباكرة. والآن تغشاني مشاعر حلوة، لأن الفرصة واتتني لأتذوق أمومتها في هذا المستوى من الطفولة المتهافتة. ظلت جيجي دؤوبة وبارّة، وظلت خفيضة الصوت، لا تنتقص أو تلوم، فقد كنت جريحة وكانت تفهم ذلك وتعيه. كان دفؤها وحنانها متاحين، سواءً أفلحتُ في مسعايَ أو لم أفلح، فالأمر لا يهم. لقد وقعنا في شراك التعافي معاً، واستجلبت كل دقيقة أملاً وهيأت لتطلعات جديدة.

تمثّل وقت احتفاليتنا، أنا وأمي، في حديثنا عن القدرات التي أستطيعها. كانت رائعة في تذكيري بما لم أكن أستطيعه بالأمس، ثم كيف أحرزتُ اليوم تقدماً ملحوظاً. كانت لها عين صقر في التقاط ما أستطيعه، وفي تحديد العقبات التي تعترض طريقي، وتعرقل وصولي إلى المستوى التالي من الأهداف. لقد احتفلنا بكل إنجازاتي بفخر. ساعدتني أمي أيضاً في تحديد الهدف التالي بوضوح، وأعانتني على فهم ما أحتاجه للوصول إليه. لقد وضعتني على الطريق الصحيح بانتباهها المرهف إلى تفاصيلي. الكثير من مرضى الجلطات يشتكون من عدم تحسن أحوالهم، وطالما تساءلتُ حول هذا الأمر، وحول عدم وجود من يهتمّ بإنجازاتهم الصغيرة التي يحرزونها. إن لم تكن الحدود بين ما يمكن أن تنجزه، وما لا تستطيع إنجازه محددة بوضوح، فلن تعرف ما يجب فعله تالياً. فالتشافي قد يخرج عن مساره الصحيح إذا تغشّاه القنوط.

كان لديَّ حشية فراش قابلة للنفخ بالهواء، استخدمتها أمي صانعة بها وبما تيسّر من بياضات عشاً صغيراً للنوم في غرفة معيشتي. لقد اعتنت

أمي بكل شيء، قائمة تبضع الخضروات، المكالمات الهاتفية، وحتى الفواتير المستحقة. لقد تفهمت وضعي، فتركتني أنام وأنام وأغرق في سبات عميق. لقد أدركنا معاً بأن مخي يعرف ما يحتاجه من نوم ليرمم نفسه. وما دام النوم ليس تعبيراً عن اكتئاب أو انحراف نفسي، فنحن نثق بأثره القوي في العلاج ومسيرة التشافي.

ما إنْ عدنا إلى البيت، حتى اتخذ دماغي روتيناً خاصاً به. أنام لمدة ست ساعات، ثم أصحو لمدة عشرين دقيقة. بشكل عام، فإن متوسط الوقت لدورة نوم واحدة يتراوح ما بين 90 – 110 دقائق. وإنْ حصل وتم إيقاظي قبل إتمام المدة لسبب خارجي، فإنني أستيقظ بصداع حاد، وانزعاج، وعدم قدرة على التفريق بين المثيرات، أو القدرة على التركيز والانتباه. ولأحمي نفسي أثناء النوم، كنت أضع سدّادات الأذن، فيما تلجأ جيجي لإخفاض صوت التلفاز وجرس الهاتف.

بعد عدة أيام من النوم المكثّف، مكنبي مخزون الطاقة هذا من الاستيقاظ لمدد طويلة. كانت أمي سيدة المهمات بحق، فلا تدع مجالاً لتبديد الوقت أو الطاقة. وكنتُ كإسفنجة أمتصّ ما يمكن تعلمه حين أستيقظ. فتبادر أمي إما بوضع شيء في يدي لأعمله، أو تمرّن جسمي. إلا أنه حين أكون على استعداد للنوم، فإننا نقدّر حاجة دماغي للراحة، بعد أن يصل إلى المستوى الأعلى من الطاقة التشغيلية، فنحيله إلى النوم ليرتاح ويلمّ شتات نفسه.

كان اكتشاف الحياة، واستعادة الملفات الضائعة في دماغي بمساعدة جيجي، متعة خالصة. لقد أدركتُ سريعاً، بأنه لا فائدة كبيرة في توجيه الأسئلة التي يُجاب عليها بنعم أو لا، في حال أرادتْ أن تعرف بماذا أفكر. إنها طريقة سهلة جداً، ولن تخرج عن تحديد الأشياء التافهة التي لا تحتاج إلى تفكير. في حين أنها تريد أن أركز انتباهي، وأشغّل دماغي فعلاً، فتطرح

عليَّ أسئلة ذات إجابات اختيارية. سوف تسألني مثلاً: «هل تفضلين للغداء حساء المعكرونة بالخضار...؟» وعليَّ مباشرة أن أبحث في دماغي وأتوصل إلى ما يعنيه حساء المعكرونة بالخضار، وحين أحدد في ذهني ما الذي يعنيه هذا الخيار، فإنها تنتقل إلى الخيار الثاني: «أم تفضلين شطيرة الجبن المحمصة؟» ومرة أخرى أقوم بمسح دماغي لاكتشاف ما تعنيه شطيرة الجبن المحمصة. وبعد أن أستوعب الصورة والمُدرَك المتعلق بها، سوف تنتقل إلى الخيار الثالث: «أم سلطة التونا؟». أتذكر تأملي طويلاً في كلمة (تونا... تونا.. تونا) دون أن أصطاد صورة تخصها في دماغي. فأعدتُ السؤال: «تونا؟» أجابت أمي: «سمك التونا الذي يعيش في المحيط، لحم أبيض يُخلط بصلصة المايونيز والبصل والسلاري». ولأنني لم أستطع أن أستعيد الملف الخاص بسلطة التونا في ذهني، فإنها ستكون هي خيار الغداء في ذلك اليوم. كانت هذه هي الاستراتيجية المتبعة في حال عدم قدرتي على استعادة الملف القديم في ذهني، فنجعل من ذلك سبباً لصنع ملف جديد.

كان الهاتف يرن طوال اليوم، وكانت جيجي تتفانى في إعلام الجميع بالتحسن اليومي المستمر. لقد كان مهماً لها أن تتواصل مع الناس وتتحدث عن تحسّن الأحوال، وفي ذات الوقت مريحاً لي أن أراها بتلك الروح الإيجابية المنشرحة. يوماً بعد يوم، كانت تشارك الآخرين في حكاياتها، وتجعلني أتأمل إلى أي مدى أصبحنا قريبتين. كان الأصدقاء يأتون للزيارة بين وقت وآخر، ولكن جيجي أدركتْ بأن الواجبات الاجتماعية تستنفد مخزون الطاقة لديَّ، وتتركني خائرة القوى وغير راغبة بعمل شيء. لقد كانت تقوم بمهمة وضع القرارات التنفيذية، التي ترى بأن إعادة تأهيل دماغي أهمّ من جدول الزيارات، فكانت تقف كالحارس عند الباب، وتتحكم في الواجبات الاجتماعية بحزم. كان التلفاز وسيلة فظيعة لتجفيف الطاقة، كما

أنني لا أستطيع الكلام عبر الهاتف، لأنني أعتمد بشكل كامل على الدلالات البصرية وقراءة الشفاه. وكنّا أنا وهي، نستجيب باحترام لما أحتاج أن أفعله، وما لا أحتاج فعله، في سبيل السير قدماً نحو التشافي.

لقد فهمنا مبدئياً، حاجة دماغي إلى الشفاء، وإلى تحدي ما يعانيه جهازي العصبي في أسرع وقت ممكن. ورغم أن الأعصاب لديّ مصابة تكنيكياً، إلا أن بعضها قد مات فعلاً. لذلك فإنني لن أقدم أي خطاب رسمي ولن أتلقى أي علاج مهني أو طبيعي إلا بعد أسبوعين من إجراء العملية الجراحية. وحتى يحين ذلك الموعد، فإن خلاياي العصبية جائعة إلى التعلّم. إن الخلايا العصبية إما أنْ تتفتح وتنمو حين تتصل بالدوائر العصبية الأخرى، أو تكون معزولة عن المثيرات فتموت. كنتُ أنا وجيجي متحفزتين لإرجاع مخي إلى سيرته الأولى، لذلك فقد استثمرنا كل دقيقة، وكل أونسة من الطاقة الثمينة المتاحة.

كان لصديقي ستيف ابنتان صغيرتان، لذلك فقد جلب لي معه مجموعة من كتبهم وألعابهم. ومن ضمن الرزمة لعبة القطع المقصوصة وغيرها من ألعاب الألغاز. أصبحت جيجي الآن مزوّدة بوسائل تعليمية مناسبة لمرحلتي العمرية وقدراتي، واقتضت خطتها أنْ تدربني على أولويات التعلّم كلما استيقظتُ أو كانت طاقتي عالية.

لا يفرّق مخزون الطاقة لديَّ بين الجهد الإدراكي والجهد الجسدي. فالطاقة المستخدمة هي ذاتها، لذلك كان علينا أن نخلق استراتيجية متوازنة للتعافي من الجهتين. ما إن بدأتُ أمشي في المساحة المتاحة في شقتي مع بعض المساعدة، حتى أخذتني جيجي في جولة من جولات حياتي. انطلقنا من ركن الفنون، فقد كانت لي غرفة خاصة أمارس فيها الرسم على قطع الزجاج. حين نظرتُ حول الغرفة، أُصبتُ بالدهشة إزاء ذلك الزجاج الجميل الملوّن

بفخامة! يا لها من بهجة! إنني فنّانة. ثم قادتني بعدها إلى حجرة الموسيقى. حين داعبتُ أوتار الجيتار ثم آلة التشللو، اغتبطتُ بذلك الجانب الساحر في حياتي، وأردتُ أن أشفى حقاً.

تحتاج عملية فتح الملفات في ذهني إلى دقة متناهية. وكنتُ أتساءل ما الذي يتطلبه الأمر لاستعادة كل تلك الملفات المصفوفة في خزائن عقلي، والتي تحتوي على تفاصيل حياتي السابقة. لقد أدركتُ بأنني أعرف كل ذلك المخزون، وما عليَّ سوى أن أتوصل إلى طريقة الدخول إلى المعلومات مرة أخرى. رغم مرور أكثر من أسبوع منذ أن أصبتُ بتلك الإصابة الشديدة النازفة، إلا أن خلايا مخي ما تزال غير قادرة على العمل بصورة صحيحة، بسبب تلك الجلطة الدموية المتخثرة التي تقارب حجم كرة غولف. من منظوري الخاص، كنتُ أشعر بأن كل لحظة آنية عشتها، كانت على درجة عالية من ثراء التجربة، ومن الكينونة المتحققة في بوتقة من العزلة. حين أدرتُ ظهري عن مشهد حياتي السابقة، وجدتُ نفسي داخل لحظة ثرية، تتلامح فيها أمامي تفاصيل غائمة لصور أو أحاسيس من الماضي، سرعان ما تضمحل وتتلاشى.

قررت جيجي ذات صباح، أن أشتغل على إحدى لعب الألغاز للأطفال، فقامت بوضع علبة اللعبة بين يديَّ، وأشارت عليَّ أن أنظر إلى الصورة المراد تجميعها على غطاء العلبة. ثم قامت بمساعدتي بفتح العلبة وسحب الغطاء إلى الأعلى، ووضعت في حجري صينية مسطحة لكي أصفّ عليها القطع. كانت أصابعي ضعيفة، ومهارتي متواضعة، وبدت تلك المهمة أشبه بالتحدي في أفضل صوره. ولم أكن ماهرة في حينها إلا في ألعاب التقليد مثل القِرَدة.

شرحتْ لي جيجي بأن تلك القطع في لعبة اللغز سوف تتلاءم معاً وتشكّل صورة كاملة، مثل تلك الظاهرة على غطاء العلبة. ثم وجّهتني إلى

ضرورة أن أقلب القطع المتناثرة على الوجه العلوي. فسألتها: «ما معنى قلب الشيء إلى الأعلى؟» فتناولت إحدى القطع وأرتني كيف أفرق بين وجه القطعة وخلفيتها. وحين فهمتُ الفرق بينهما، أمضيتُ بعض الوقت أفتش عن الوضع الصحيح لكل قطعة، إلى أن استطعتُ أخيراً أن أقلب كل القطع الاثنتي عشرة على وجهها العلوي. يا للروعة! يا له من شعور بالإنجاز! إن مجرد أداء تلك المهمة العقلية والحركية كان أمراً عسيراً بحق، ورغم شعوري بالإنهاك بعد الكدح المضني على مستوى التركيز والتدقيق، إلا أنني كنتُ مبتهجة ومتحمسة لإكمال اللعبة.

استعداداً للمهمة التالية، بادرت جيجي بالقول: «الآن عليكِ أن تلتقطي القطع ذات الحافة المستقيمة». سألتها: «ما معنى الحافة؟». فالتقطت مرة أخرى بصبر جميل قطعتين، وأرتني الحافة المستقيمة لكل منهما. فانطلقت حينها لأفرز القطع ذات الحافة المستقيمة وأصفها. ومرة أخرى شعرتُ بالإنجاز الجميل والإرهاق الذهني.

أكملت جيجي: «أريدك الآن أن تشبكي القطع الداخلية المتبقية مع القطع الخارجية ذات الحواف. ولكن لاحظي بأن بعض القطع متفاوتة في أحجامها». كانت يدي اليمنى ضعيفة جداً، لدرجة أن حمل القطع وإجراء المقارنات، استهلك مني الكثير من الجهد. لاحظتني أمي عن قرب، ورأت بأنني أحاول أن أثبت قطعاً إلى أخرى لا تتلاءم معها، حسب الظاهر في الصورة. في محاولة لمساعدتي، قالت: «جيل، يمكنك الاهتداء إلى الوضع الصحيح للقطعة عن طريق دلالات اللون». فكرتُ في نفسي... اللون... اللون، وفجأة أضاء ذهني كلمبة كهربائية، وأمكن لي أن أستدلّ باللون! يا الله، هذا بالتأكيد سيجعل المهمة أسهل بكثير! كنتُ مرهقة جداً بعدها، وكان عليَّ أن أخلد للنوم. في اليوم التالي، توجهتُ مباشرة إلى قطع لعبة

اللغز، واستطعتُ أن أنضّد القطع كلها، مستعينة بدلالات اللون. غمرتنا البهجة في كل يوم استطعنا فيه إنجاز ما لم نستطع إنجازه في اليوم السابق.

ما تزال فكرة التعرف على اللون كأداة يمكن استخدامها في استكمال الصورة، فكرة تثير دهشتي حقاً. من كان يظن بأن الفصّ الأيسر من دماغي يحتاج أن يُنبّه إلى اللون حتى يقوم بتسجيل هذه المعلومة؟ ثم وجدت أن ذات الفكرة يمكن أن تطبق على الرؤية بثلاثة أبعاد. إذ كان على جيجي أن تعلّمني بأنني أستطيع رؤية الأشياء بأبعاد مختلفة. وأشارت لي كيف أن بعض الأشياء تكون قريبة أو بعيدة، وبعضها يمكن أن توضع في الأمام وأخرى في الخلف. كان يجب أن أتعلم -بأن تلك القطع المختفية وراء قطع أخرى، والتي لا تظهر منها سوى بعض الأجزاء- أتعلّم أن أخمّن أشكالها حتى لو لم تظهر بكليتها.

مع نهاية الأسبوع الأول من مكوثي في البيت، تمكنت من التجول في المكان المتاح لي في الشقة بشكل جيد، بل كنتُ متحمسة لإيجاد طرق للتمرينات الجسمية من أجل كسب المزيد من القوة البدنية. كان من ضمن الأعمال المنزلية التي أفضلها، حتى ما قبل الجلطة، غسل الصحون. أما مع حالتي المستجدة، فقد ثبت بأن ذلك كان مُعلّمي العظيم. كان حفظ توازني أمام مغسلة المطبخ، والإمساك بالصحون الهشّة والسكاكين الحادة، يشكل تحدياً حقيقياً بذاته. ولكن من كان يظن بأن ترتيب الصحون المغسولة على رفّها يتطلب قدرة على العدّ؟ فكما اتضح، فإن خلايا مخي العصبية التي كانت قادرة على فهم الرياضيات تحديداً، كانت طبعاً قد ماتت في ذلك الصباح الذي حدثت فيه الجلطة. (فيا لها من مفارقة، كون أمي قد أمضت جُلّ حياتها تعلمني الرياضيات). كان بإمكاني أن أغسل الصحون، ولكن أن أحسب كيف يمكن أن أنضّد الصحون المغسولة في فتحات الرفّ الصغير، فإن ذلك

صعقني تماماً! لقد استغرق الأمر مني ما يقارب العام لكي أفهمه.

طالما أحببتُ تفقد البريد وجمعه من صندوق بريدي، أفعل ذلك ستة أيام في الأسبوع، وأستلم ما يتراوح بين خمس إلى خمس عشرة بطاقة من أناس يحبون أن يزرعوا البهجة في قلبي. صحيح أنني لا أستطيع أن أقرأ ما يكتبون، ولكنني كنتُ أجلس على فراش جيجي وأنظر في الصور، أتلمس البطاقات، وأستشعر المحبة تشعّ فعلياً من كل رسالة. اعتادت جيجي أن تقرأ لي البطاقات كل مساء، ثم نقوم بتعليقها في أنحاء الشقة، لأكون محاطة بكل تلك المحبة، على الأبواب، على الحوائط، في الحمّام، في كل مكان! لقد كان أمراً رائعاً أن أتلقى تلك البطاقات مزينة بتمنيات مرسليها، كأن يرد في إحداها: «دكتورة جيل، أنتِ لا تعرفينني، لكنني التقيتكِ عندما أسستِ (أطلقتِ).... فينكس! عودي لنا رجاءً. نحن نحبكِ، وجهودك مهمة جداً لنا». أتلقى كل يوم مثل هذا الدفع المعنوي المؤثر، مُرسلاً لمن كنتُها قبل الإصابة بالجلطة. لم يساورني شك قط، بأن القوة المستمدّة من هذا الدعم والحب غير المشروطين، هي التي أعطتني الشجاعة لمواجهة تحديات التشافي. وسأظل دائماً ممتنة لأصدقائي ولأسرة منظمة التحالف الوطني للأمراض العقلية، الذين كانوا يتواصلون معي، ويؤمنون بي.

كان تعلّم القراءة مرة أخرى، من أكثر الأمور صعوبة وعسراً. لم أكن أعلم ما إذا كانت خلايا مخي قد ماتت أم لا، ولكنني لم أستطع تذكّر أنني عرفتُ مهارة القراءة من قبل، بل حتى مفهوم (قراءة) بدا لي غريباً. بدتْ القراءة لي فكرة مجرّدة، ولم أستوعب كيف يمكن لأحد أن يفكر بها، بل أن يبذل جهداً ليفهم آلية عملها. ورغم أن جيجي كانت سيدة المهمات الطيبة، إلا أنها أصرّت على تعلمي القراءة، ووضعتْ بين يديّ كتاباً بعنوان: (الجرو الذي يريد صبياً). ومعاً جنّدنا نفسينا لتولي أكثر المهمات إرهاقاً ومشقة في

تصوري، وهي تعليمي ما تعنيه الكلمات المكتوبة. ما أربكني هو كيف تعتبر جيجي أن هذه الخربشات ذات قيمة. أتذكرها وهي تريني حرف (S)، وأنا أقول لها: لا يا ماما، هذا خط منثنٍ. فتقول: هذا الانثناء هو حرف (S)، ويُنطق (SSSSSSS). فكرّتُ أن المرأة قد فقدت عقلها ولا بد، لأن الانثناء هو انثناء، وهو لا يصدر صوتاً.

ظل دماغي في حالة من الألم لفترة طويلة، خلال مهمة تعلّم القراءة. لقد عانيتُ من مشكلة التركيز في شيء على جانب من التعقيد مثل القراءة. إن التفكير بحدّ ذاته كان عسيراً حقاً في تلك المرحلة المبكرة، فما بالك بالقفز إلى شيء تجريدي لم أكن أستطيعه. لقد استغرق تعلّم القراءة الكثير من الوقت والكثير من محاولات الاستمالة. فأولاً، لا بد أن أفهم بأن كل شكل من أشكال الانثناءات له اسم، ثم له صوت أيضاً متعلق به. ثم هناك تكوينات لكل من الانثناءات الحرفية مندمجة معاً، تشكّل تكويناً صوتياً خاصاً بها (sh, th, sq) إلخ. وحين ندمج هذه التكوينات الصوتية معاً، فإنها تكوّن صوتاً واحداً هو الكلمة، التي لها معنىً خاص بها. يا للعجب! هل حدث مرة أن وقفتَ لتتأمل عدد المهمات الصغيرة التي يؤديها عقلك في لحظة واحدة، فقط من أجل أن تقرأ هذا الكتاب؟

كنتُ أكدح وأناضل في عملية تعلّم القراءة من جديد، وكان عقلي يحرز تقدماً واضحاً كل يوم. وكنا نحتفل بالإنجاز، حين أتمكن أخيراً من قراءة (الأصوات) الكلمات بصوت عالٍ، رغم أنني لم أفهم ما أقرأه. ومع مرور الأيام، تحسّن استيعابي للفحوى العام للقصة، وكنتُ أنا وجيجي نزداد تحفّزاً ونحن نحرز ذلك التقدم الحثيث.

الخطوة التالية، طبعاً، هي أن أربط المعنى بالصوت. وكان هذا صعباً على وجه الخصوص، لأنني في المقام الأول وجدت عسراً في استرجاع ألفاظي

المنطوقة، فكتلة الدم المتخثرة كانت تضغط على الألياف التي تمتدّ بين مركزيّ اللغة في دماغي، ولذلك فلم يعمل أيّ منهما بصورة صحيحة. عانت منطقة (Broca بروكا) في قشرتي الدماغية، وهي المنطقة المسؤولة عن النطق، من مشكلة خلق الأصوات، بينما شوّشت منطقة (Wernick ويرنك) المسؤولة عن ضبط الذاكرة في المنطقة الخلفية من دماغي، على (الأسماء) في لغتي. لقد بدا أن هناك فجوة حادة في عملية إنتاج المعلومات لديّ، وغالباً لم أستطع التكلم بوضوح عما أفكّر فيه. فرغم أنني أفكر مثلاً بأنني أريد كأساً من الماء، وتأتي صورة كأس الماء في ذهني، إلا أن كلمة (حليب) ما تزال تخرج من فمي بدلاً منها. ولعله من السهل على من حولي أن يصححوا لي، إلا أنه من المهم جداً ألا يحاول أحد إكمال الجملة لي، أو أن يقاطعني باستمرار. إن استعادتي لهذه القدرات، تحتاج مني أن أجد تلك الدائرة العصبية داخل رأسي، في الوقت الذي يناسبني، وأن أتمرن عليها بنفسي.

يوماً بعد يوم، أصبحتُ أكثر قوة، وأكثر قدرة على ممارسة الجهد البدني. حين أخذتني جيجي لأول مرة إلى الساحة الخارجية في الهواء الطلق، وجدتُ في ذلك تجربة تعلّم مدهشة. حين وقفتُ في أول الممر المخصص للمشاة، احتجت لتعلّم أنه لا بأس من الوطء فوق الخطوط المرسومة على الإسمنت، فهي ليست بذات أهمية، ويمكن أن نمشي عليها. احتجت لتعلّم ذلك، وإلا فلن أعرف. ثم كان عليَّ أن أتعلم بأن الخطوط المرسومة على حافة الممشى مهمة، لئلا تنزلق رجلي في المنحدر المعشب فيلتوي كاحلي. ومرة أخرى، أنا لا أعلم ذلك، واحتجت إلى من ينبهني له. ثم كانت هناك أرض معشبة، واحتجت إلى من يريني بأن ملمس العشب يختلف عن ملمس الرصيف، وعليه فإن غاصت رجلي في التربة المعشبة، فلا بأس في ذلك، وعليَّ فقط أن أنتبه وأوازن جسمي. لقد أرتني جيجي كيف يكون الشعور حين أمشي على الثلج، وكانت تمسكني حين تنزلق قدمي على الثلج. وحين تعزم على أن

تمرنني في الخارج، كان عليَّ أن أستعيد ما تعلمته وعرفته عن طبيعة ملمس كل عنصر ومدى اختلافه عن الآخر في الملامح والسمات، ومدى ما يشكله من مخاطر. ظلت جيجي تذكرني دائماً: «ما أول ما يفعله الطفل حين نناوله أي شيء؟» والجواب طبعاً، أنه يضعه في فمه ليختبره. وكانت جيجي تعرف أنني أحتاج إلى ملامسة الأشياء المادية المحيطة بي لأتعلم المهارات حركياً. وكانت معلمة فذّة.

كانت العملية الجراحية الوشيكة تشكّل الضربة الأكثر تأثيراً على طاقتي، وعليَّ أن أحرز قدرة جسدية تعينني على تحمّل الإجراء الجراحي. لقد شعرت بأنني فقدتُ (ذكائي) حين أصابني نزف المخ، وبات جسدي شاحباً وهشّاً، وبدا لي وكأن هناك حجاباً شفيفاً يفصلني عن العالم من حولي. أكّد لنا الدكتور (يونغ) بأن عملية إزالة التجلط الدموي من دماغي بالجراحة، قد يطوّر مدركاتي، وربما يعود لي (ذكائي) مرة أخرى. لقد أدركتُ بأنني لو استطعتُ أن أحصل على ذكائي الروحي مرة أخرى، فذلك يكفي، ولن يهمني المدى الذي سأصل إليه في التشافي، وسأكون سعيدة بما هو موجود ومتحقق.

كانت شقتي تقع في شارع مزدحم في منطقة ونشستر في ماساتشوستس، والساحة الخلفية للمبنى متاخمة لمجمّع سكني مخصص لكبار السن. يصنع الطريق الذي يمرّ بالمجمّع السكني جادة دائرية حوله، فكانت جيجي تأخذني للمشي حول هذا الممشى الطبيعي كلون من التمرين. لم أستطع الابتعاد كثيراً في الأيام الأولى، ولكن مع المثابرة استطعنا أخيراً أن نكمل الجادة الدائرية كلها، بل أحياناً كنا نقطع الدائرة مرتين إذا ما سمح الطقس بذلك.

في أيام البرد الشديد، وأيام سقوط الثلج، تأخذني جيجي إلى محل البقالة القريب، كنوع من التمرين اليومي. تدخل هي لتتبضع، بينما أمشي

أنا ذهاباً وإياباً في الممرات. كانت تلك بيئة مؤلمة بالنسبة لي، لعدة أسباب. أولها الإضاءة المشعة بكثافة، الأمر الذي يجعلني أوجه نظري إلى الأسفل باستمرار. حثتني جيجي على لبس نظارات معتمة لمنع الضوء المتوهّج، ولكن تأثير ذلك كان ضئيلاً بسبب الاتساع الشاسع للمكان. وثانياً، كان هناك الكثير من الإعلانات المكتوبة التي تحاصرني، مسجلة على المواد الغذائية، والتي لا تني تقصف رأسي بالمثيرات الحسية. الأمر الثالث، أن التعرّض للغرباء يتعبني شعورياً ويصعب عليَّ تحمّله. فقد كان ظاهراً للعيان بأنني امرأة تعاني من مشكلة ما. فوجهي يحمل ذلك الملمح اللامع المنتفخ، وحركاتي تبدو مفتعلة وبطيئة مقارنة بالآخرين المتبضعين من حولي. هناك من يهرعون بسلالهم متهاسين معي دون التفات، وهناك من يتأفف ويتذمر مني بكلمات ربما تدل على الازدراء أو النفور كما أفسّر. وكان من العسير عليَّ أن أحمي نفسي من الذبذبات السلبية في المحيط من حولي. لكن بين حين وآخر، تأتي روح طيبة لتعرض عليَّ مساعدة ما أو ابتسامة. لقد وجدت أن مواجهة العالم الصاخب بدت مرعبة ومخيفة.

لقد وجدتُ نفسي في مواجهة آلية الحياة اليومية حين كنتُ بصحبة جيجي، وهي تقوم بأعمالها الضرورية. كنتُ أشبه بفرخ بطة يتدرب مع أمه، وأتبعها أينما ذهبتْ حين يكون لديَّ ما يكفي من الطاقة. من كان يظن أن رحلتي معها إلى محل خدمة الغسيل ستكون بمثابة إعادة تأهيل ممتازة لي؟ بعد أن قضيتُ وقتاً في شقتي وأنا أفرز ألوان الملابس الفاتحة عن الألوان الداكنة، لمناها بعناية. وحين وصلنا إلى محل الغسيل، وضعنا الملابس في الغسالات. دسّت جيجي في يدي عملة الربع دولار ثم عملة خمسة سنتات ثم عشرة سنتات. لم أكن أعرف شيئاً عن النقود، فكانت تلك هي فرصتها لتعلمني. ومرة أخرى، فإن خلايا دماغي التي تفهم الرياضيات لم تعد

تعمل، ومحاولتي للتعامل مع شيء مجرّد مثل النقود كان مثيراً للشفقة. حين سألتني جيجي: «ما نتيجة واحد زائد واحد؟» توقفتُ لدقيقة، أتفحص محتوى عقلي، ثم بادرتُ: «ما هو الواحد؟» لم أكن أفهم الأعداد، والأقل من ذلك النقود. شعرتُ وكأنني في بلد أجنبي، ومعي عملة لا أعرفها.

أعدنا أنا وجيجي الحركات والمهام القائمة على التقليد. كانت الغسالتان قد انتهتا من دورتهما واحدة وراء الأخرى، الأمر الذي جعلني أنتقل فجأة من الفراغ إلى التوجه إلى مهمات العمل المطلوبة. فأولاً علينا أن نفرغ الغسالتين، ثم قبل أن نعبئ النشافات بالملابس، علينا أن نفرز القطع الثقيلة من الخفيفة، وطوال خطوات العمل كانت جيجي تشرح لي الاستراتيجيات التي لا بد من اتباعها. ومع انخفاض مستوى طاقتي، بدا لي أن عملية الغسل كانت محتملة، إلاّ أن الانتهاء بعمل النشافات الأكثر تطلباً كان، بكل صراحة، يفوق قدرتي على الاستيعاب والتحمّل. لقد بدا لي من المستحيل أن أواكب حركة النشّافة، وأن أسحب القطع الجافة منها، ثم أصفق بابها بسرعة لتستأنف الدوران من جديد. شعرت بالبلبلة والقنوط، ووددتُ لو انكمشتُ داخل جحر وخبّأتُ رأسي، وانكفأتُ ألعق جراحي. من يتصور أن محل غسل الملابس يمكن أن يثير كل هذا الهلع في قلب إنسان؟

كان عيد الميلاد (الكريستماس) يقترب، حين دعت جيجي صديقتي (كيلي) لقضاء العطلة معنا. عملنا نحن الثلاث في تعليق الزينة في الشقة. في ليلة الكريستماس اشتغلنا ببهجة على شجرة عيد الميلاد، وفي يوم الكريستماس احتفلنا بالخروج إلى العشاء في مطعم (ديني) الواقع في المنطقة. كان من أبسط الأعياد التي قضيتها مع جيجي، وأكثرها ثراءً. كنتُ على درجة من الحيوية والعافية، وهذا هو كل ما يهمّ في حينها.

كان عيد الميلاد مناسبة مبهجة، ولكن خلال يومين كان عليَّ أن أتوجّه

إلى مستشفى ماساتشوستس العام لأخضع لعملية فتح الرأس. من منظوري الشخصي، هناك شيئان ما أزال أحتاج أن أنجزهما قبل العملية، الأول ذهني، والثاني بدني. كانت لغتي تتحسن ببطء، ومن الضروري لي أن أشكر مئات الناس الذين أرسلوا لي بطاقات تمنيات بالشفاء، ورسائلَ، وزهوراً. شعرتُ برغبة ملحّة في إعلامهم بأنني بخير، وأن أشكرهم على المحبة الغامرة، وعلى دعواتهم المتواصلة التي لا تنقطع. كان الجميع عبر البلاد يخصّون اسمي في قوائم الدعاء في الكنائس، وفي حلقات المصلين في دور العبادة المحلية، إلى كنيسة البابا. لقد غمرتني المحبة، تأتيني من كل حدب وصوب، فأردتُ أن أنقل امتناني ما دمتُ أمتلك بعض القدرة اللغوية.

إن من أكبر الاحتمالات لمخاطر العملية الجراحية، ليس فقدان اللغة التي استعدتها فقط، وإنما أيضاً فقدان القدرة على الكلام بطلاقة في المستقبل. إذ ما دامت جلطة الدم المتخثر التي توازي حجم كرة غولف تتاخم الألياف الممتدّة بين مركزيّ اللغة في الفصّ الأيسر، فإن إمكانية تضرر اللغة خلال العملية أمر وارد. وإذا تطلب الأمر من الجراحين أن يزيلوا بعض الأنسجة الجيدة في مخي أثناء شفط الدم في شريان (AVM) المصاب، فإن النتيجة قد تكون فقداناً دائماً للكلام. لقد أدركتُ خلال فترة التشافي، بأن إمكانية حدوث هذا التقهقر تصيبني بالقشعريرة، لكن في أعماق قلبي أشعر بأنه مهما كانت النتائج، بلغة أو بلا لغة، سوف أظل (أنا)، وسوف نبدأ النضال من جديد.

رغم أنني فشلتُ بشكل بائس في القراءة والكتابة بالقلم (فصّ أيسر/ يد يمنى)، إلا أنني استطعت الجلوس إلى جهاز الكمبيوتر وطباعة رسالة بسيطة (فصّان معاً/ يدان معاً)، تعبّر عن خيط من الأفكار. لقد استغرقتني كتابة الرسالة وقتاً طويلاً، وأنا أقتنص وأنتقي الحروف على لوحة المفاتيح، لكن الصلة المتحققة بين جسدي وعقلي جعلت العملية ممكنة على وجه

من الوجوه. أما الشيء المثير حقاً في هذه التجربة فهو، أنني بعد أن أنهيت طباعة الرسالة، لم أستطع قراءة ما قمتُ بطباعته في التو (الفصّ الأيسر)! نقّحت جيجي الرسالة، ثم أرسلتْها في الليلة التالية لعمليتي الجراحية، مرفقة بملاحظة بخط اليد. ومنذ أن شفيتُ، وأنا أستمع إلى الكثير من الناجين من الجلطة، الذين رغم أنهم لا يستطيعون الكلام (الفصّ الأيسر)، إلاّ أنهم يستطيعون الترنّم ببعض خواطرهم (كلا الفصّين). فيأخذني العجب من مدى المرونة وسعة الحيلة لدى العقل البشري الرائع، الذي يجد طرقه الخاصة في التواصل!

لقد عملت بين يوم وآخر، وبجهد متفاوت، على إكساب جسدي القوة الممكنة لتحمّل العملية الجراحية الحرجة، التي تمّ التخطيط لها بإحكام. ولكن بقيت مهمة واحدة أردتُ إنجازها قبل أن يلمس المنشار جمجمتي. هناك على بعد خمس دقائق من محل سكني، تقع منطقة (فيلسواي)، وهي مساحة من الأراضي الفضاء تطوّق مرتفعين صغيرين على شكل بحيرة. كانت (فيلسواي) أشبه بأرض الأحلام بالنسبة لي، وكنت في معظم الأوقات أخرج بعد العمل وأنطلق متجوّلة بين ممرات أشجار الصنوبر، ونادراً ما ألتقي بأحد. فكان بإمكاني أن أغني وأرقص وأقفز وأصلي كما أشاء. كانت المنطقة بالنسبة لي مكاناً مقدساً، حيث أستطيع أن أعقد صلتي بالطبيعة والبكارة المتجددة.

كنتُ مستميتة لتسلق ذلك التل المنحدر الزلق في (فيلسواي) قبل العملية. تحمّلت الوجع من أجل الوقوف على القمة الصخرية الضخمة، وفردتُ ذراعيَّ في مهب النسيم، وشعرتُ بذلك التجدد في قواي التوّاقة للحياة. في اليوم السابق للعملية، وصديقتي (كيلي) إلى جانبي، تسلقتُ التلّ ببطء، وجعلتُ حلمي يتحقق. هناك في أعالي الصخور المطلّة على أضواء

بوسطن، رقصتُ في مهب النسيم، وتنفسّت بعمق، وقوة، وانتشاء. لا يهمّ ما ستأتي به العملية من خطوب في اليوم التالي، فجسدي هذا ممتلئ بإرادة الحياة، تضجّ في تريليونات من الخلايا المعافاة. ولأول مرة منذ الإصابة بالجلطة، أشعر بأن جسدي قويّ بما فيه الكفاية لتحمّل ما ستحدثه العملية في قحف رأسي.



(12)

الدخول إلى رأسي

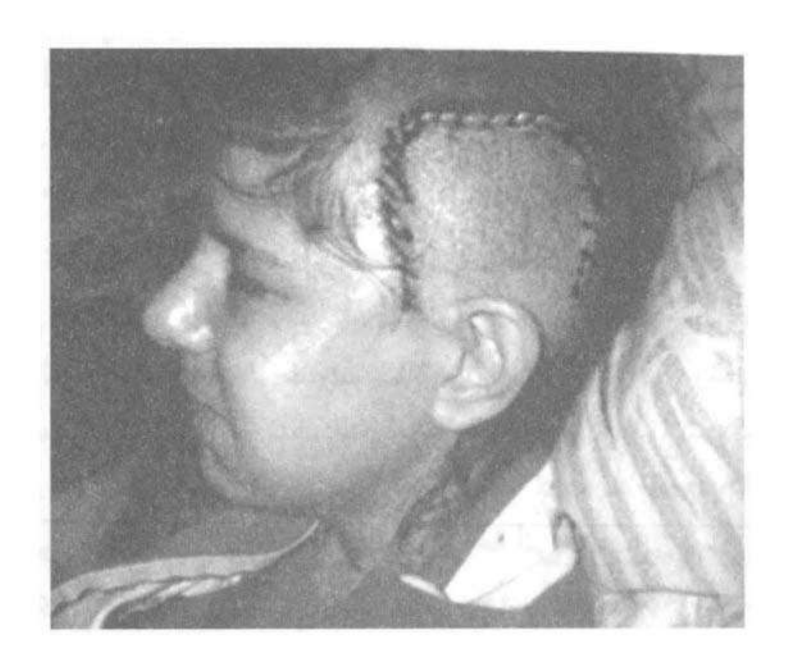
في الساعة السادسة صباحاً، بتاريخ 27 ديسمبر 1996م، توجهتُ بصحبة جيجي وكيلي إلى مستشفى ماساتشوستس العام، لإجراء عملية فتح الرأس. ولو فكرتُ بمعنى الشجاعة، لاستذكرتُ ذلك الصباح.

كان لي شعرٌ أشقر طويل منذ أن كنتُ فتاة صغيرة. وآخر ما أتذكره قبل أن أُحقن بالأدوية المخدرة، هو قولي للدكتور (أوغلفي): «يا دكتور، أنا في السابعة والثلاثين، عزباء، فلا تدعني صلعاء بالكامل رجاءً!» بعد هذه الملاحظة، أدخلني في الغيبوبة.

كانت جيجي وكيلي قلقتين إزاء طول الفترة التي استغرقتها العملية. قبيل نهاية العصر أخبرتا بأنني نُقلتُ أخيراً إلى غرفة الإفاقة. حين أفقتُ من التخدير، أدركت بأنني غدوتُ مختلفة. ثمة إشراقٌ في روحي، وشعرتُ بالسعادة من جديد. حتى تلك اللحظة، كانت مشاعري محايدة. كنتُ قبلها أرى العالم، ولكن دون أن أندمج شعورياً معه. كنتُ قد فقدتُ حماسي الطفولي منذ إصابتي بالجلطة، فشعرتُ بالراحة أنني عدتُ إلى نفسي مرة أخرى. أدركتُ أنه مهما كان الآتي، فإنني سوف أواجهه ببهجة القلب، وأكون على ما يرام.

بعد الإفاقة بوقت قصير، اكتشفتُ بأن ثلث مساحة شعري من اليسار قد حُلقت. وأن شق الجراحة الذي خِيط، يمتد على شكل حرف (U) بمقدار تسع بوصات، تلتفّ ثلاث بوصات منه أعلى أذني، وثلاث بوصات أخرى بخط مواز للأذن من فوق، ثم ثلاث بوصات هابطة إلى ما وراء الأذن، وكلها مغطاة بقطع كبيرة من الضمادات. كان التصرف اللطيف من الطبيب الحاذق، هو أنه ترك لي النصف الأيمن من رأسي مكسوّاً بالشعر. في اللحظة التي وصلت فيها جيجي إلى سريري، بادرتني قائلة: «قولي شيئاً!» فقد كان خوفها الأكبر، طبعاً، هو ما إذا أزال الجراحون جزءاً من أعصاب مركز اللغة لديّ، وتركوني صامتة. استطعت التكلّم معها بخفوت، وانبجست الدموع من أعيننا معاً. كانت العملية ناجحة بجدارة.

(صورة رقم 19) جيل وأثر العملية في رأسها



بعد العملية، بقيت في المستشفى لمدة خمسة أيام. في الثمان والأربعين ساعة الأولى، توسّلت وضع أكياس من الثلج على رأسي. لا أدري لماذا، ولكن مخي كان يشعر وكأنه مشتعل بالنار، فكان الثلج يريحني من وطأة الحرارة لأتمكن من النوم.

صادفت آخر ليلة لي في المستشفى رأس السنة الميلادية. في منتصف الليل، جلستُ إلى النافذة وحدي، أشاهد أضواء وسط مدينة بوسطن، وأتساءل، ما الذي ستأتي به السنة الجديدة؟ ثم تأمّلتُ ملياً في المفارقة التي تشكلها تجربتي، مختصة في المخ تُصاب بجلطة في الرأس! احتفلتُ بالفرحة التي غمرتني وبالدرس الذي تعلّمته. اجتاحتني مشاعر التأثر بتلك الحقيقة المذهلة: لقد نجوت من الجلطة.

(13)

أهم ما أحتاجه خلال المرض

«ملاحظة للقارئ: لقد وضعتُ قائمة بمقترحات للتشافي والعناية بمريض الجلطة تلخص هذا الفصل في نهاية الكتاب، وهي متاحة للاستفادة والتطبيق. وتحتوي القائمة على تعقيبات ومقترحات تدور حول أهم ما احتجته للعناية بي وتقييم حالتي من قبل من حولي».

التشافي قرار في المقام الأول، وكان عليّ أن أعيه وأمارسه مليون مرة في اليوم. هل كنتُ جادة في بذل الجهد وتكريس المحاولة؟ وهل كنتُ جادة في تلك اللحظة أن أترك هناءة النعيم الغامر الذي اكتشفته، وأحاول أن أفهم أو أندمج مع أشياء العالم الخارجي؟ وخلاصة الكلام، هل أنا جادة في تحمّل أوجاع التشافي؟ في هذ المستوى من التعامل مع المعلومات، كنتُ واعية تماماً للفرق بين ما يصيبني بالألم، وما يهبني المتعة. إن وجودي هناك في فضاء الأرض المسحورة لفصي الأيمن، كان مغرياً ورائعاً. ولكن محاولة أن أوظف فصّي الأيسر القادر على التحليل، كان أمراً مؤلماً. ولأن القرار حول بذل المحاولة كان قراراً واعياً، فقد بات من المهم جداً أن أكون محاطة برعاية المهتمّين والمتفانين. وبغير ذلك، فإنني ربما لن أهتمّ، صراحة، ببذل الجهد.

لقد كان لزاماً عليَّ -في حالة اختياري لأعباء التشافي بدلاً من سكينة عالم

النعيم والسلام الإلهي الذي وجدته في غياب أحكام الفصّ الأيسر - أن أعيد تشكيل منظوري، وأنتقلُ من السؤال: «لماذا ينبغي لي أن أعود؟» إلى السؤال: «لماذا استوجب عليَّ أن آتي إلى عالم الصمت؟» لقد أدركتُ بأن البركة التي مُنحتُها من تلك التجربة، تمثّلت في معرفة أن العالم الداخلي العميق يمكن أن يتاح لأيّ أحد في أيّ وقت. وأعتقد بأن تجربة (النرفانا) أو كمال النعيم، توجد في وعيّ الفصّ الأيمن من دماغنا، وأنه في الإمكان أن نختار في أي لحظة التشبث بهذا الجزء من أدمغتنا. بإدراكي لهذا الوعي، أخذتُ أشعر بالسعادة لما يمكن أن تحدثه عملية التشافي من إصابتي، من أثر على حياة الآخرين، ليس فقط أولئك المتشافين من الإصابات الدماغية، وإنما كل من له دماغ وعقل. لقد تخيّلتُ العالم ممتلئاً بأناس سعداء ومطمئنين، وأخذت أشعر بالتوق الحار إلى مكابدة الأوجاع التي سأواجهها باسم التشافي. إن الجلطة التي أنارت بصيرتي ستكون كالآتي: «السلام هو مجرد فكرة هائمة، وكل ما نستطيع أن نفعله للوصول إليها، هو أن نُسكت الصوت المهيمن في الفصّ الأيسر من دماغنا».

لا تتم عملية التشافي، مهما كانت الصيغة التي تُعرّفها، بجهد المريض بمفرده. لقد كان أثر كل فرد من حولي في مراحل التشافي التي مررتُ بها واضحاً. كنتُ أتوق بشدة إلى أن يعاملني الناس وكأنني سأشفى بشكل تام. وبغضّ النظر عن المدة الزمنية التي ستستغرقها عملية التشافي، إنْ كانت ثلاثة أشهر، عامين، عشرين عاماً، أو مدى الحياة، فإنني أحتاج أن يؤمن الناس بقدرتي المتواصلة على التعلّم، وعلى التعافي، وعلى التطور الذاتي. إن المخ البشري عضوٌ ديناميكي بديع وقابل للتغيّر باستمرار. كان مخي متحفّزاً ومثاراً بجملة المثيرات من حوله، وحين حصل على التوازن المطلوب من خلال النوم العميق والطويل، حينها تهيّأ للتشافي المُعجِز.

كنتُ أستمع إلى أطبائي يقولون: «إن لم تسترجعي قدراتك خلال ستة أشهر بعد حدوث الجلطة، فإنك لن تسترجعيها أبداً!» صدقوني، هذا ليس صحيحاً. لقد لاحظتُ تحسناً مهماً في قدرات مخي على التعلّم والقيام بمهماته على مدى ثمانِ سنوات أعقبت الجلطة، الأمر الذي جعلني أتيقن بأن عقلي وجسدي قد شفيا تماماً. يدرك العلماء بأن لدى العقل البشري قدرات مهولة على تغيير مسارات توصيلاته، اعتماداً على ما يتلقاه من مثيرات. هذه المرونة في العقل البشري ترتكز في المقام الأول على قدرته في استرجاع الوظائف المفقودة.

أرى بأن العقل البشري يشبه ساحة للعب، ممتلئة بالكثير من الأطفال. وكل هؤلاء الأطفال يتوقون بشدة إلى إرضائك وجعلك سعيداً. حين تنظر إلى ساحة اللعب، ستجد بأن مجموعة من الأطفال يتقاذفون الكرة، ومجموعة أخرى يقفزون على ألعاب الجمنازيوم كالقرود، ومجموعة ثالثة مشغولة باللعب في أحواض الرمل. كل مجموعة من هؤلاء الأطفال يمارسون ألعاباً مختلفة، ولكنها متماثلة. وهذا يشبه كثيراً المجموعات المختلفة من الخلايا في المخ. فلو أنك أزلتَ ألعاب الجمنازيوم، فإن أولئك الأطفال لن يتركوا الملعب ويرحلون، وإنما سوف يختلطون بمجموعة أخرى من الأطفال، ويبدأون اللعب بما هو متوفر لديهم. ذات الشيء يصدق على الخلايا العصبية. فإذا مُسحتْ البرمجة الجينية في الخلايا العصبية، فإن تلك الخلايا إما أن تموت لنقص المثيرات المحفّزة، أو سوف تجد مهام جديدة تفعلها. على سبيل المثال، في حالة الرؤية البصرية، إذا قمت بإغلاق عين واحدة، ومنعت المثير البصري من التواصل مع الخلايا البصرية في القشرة الدماغية، فإن تلك الخلايا سوف تتواصل مع الخلايا المجاورة لها، وترى مدى ما يمكن أن تشاركها به من جهد، للوصول إلى تحقيق المهمة الجديدة.

إنني أحتاج من الناس من حولي أن يؤمنوا بمرونة مخي، وقدرته على النمو، وعلى التعلّم، وعلى التماثل للشفاء.

حين يأتي الأمر إلى الشفاء الفيزيائي للخلايا، فإنني لا أملك إلا أن أركز على مدى أهمية نيل قسط كافٍ من النوم. إنني أعتقد حقاً، بأن المخ هو الذي يقرر، بما يملك من هيمنة، احتياجاته الضرورية للتشافي. وكما ذكرتُ في سياقات سالفة، كان النوم بالنسبة لي هو «وقت التعبئة». فخلال اليقظة، تصبّ طاقة المثيرات في أجهزتي الحسّية، وسرعان ما أُستهلَك وتُنهك شبكية عينيّ بشعاع الأضواء، وتُقرَع طبلة أذنيَ بالموجات الصوتية التي تشوّش وتربك مدركاتي. ولم تكن خلاياي العصبية قادرة على التأقلم مع مطالب العالم الخارجي، وسرعان ما تعجز عن فهم واستيعاب المعلومات الواردة. في أبسط مستويات إنتاج المعلومات، فإن المثيرات ما هي إلاّ طاقة، **واحتاج مخي أن يكون محمياً، ومعزولاً عن المثيرات الحسيّة البغيضة، التي لا يراها إلا لوناً من الضجيج.**

خلال السنوات الماضية، إن لم أبادر إلى تلبية احتياجات مخي من النوم، فإن أجهزتي الحسّية تعاني ألاماً مبرّحة، وأراني مضمحلة القوى نفسياً وجسدياً. إنني أؤمن وبشدة، بأنني لو أُدخلتُ إلى مركز إعادة تأهيل تقليدي، حيث أُرغَم فيه على اليقظة أمام شاشة التلفزيون، والبقاء في حالة تحفّز استجابةً لجدول الآخرين في مؤسسة التأهيل، لربما اخترتُ أن أبقى مغيّبة، وبإرادة أقل. أثناء عملية التشافي، فإنه من المهم والأساسي **أن نقدّر القوة الشفائية للنوم.** إنني أعرف الكثير من المناهج المعمول بها في مراكز التأهيل في أنحاء البلاد، إلا أنني أظل من أكثر المدافعين عن فوائد النوم، ثم النوم، ثم النوم، ثم المزيد من النوم يتخلله فترات من التعلّم، ومن تحديات الفهم والاستيعاب.

لقد اتضح منذ البداية أهمية أن يُسمح لي، من قِبَل من يعتني بي، بمساحة من الحرية لأتخلى عن معارفي وإنجازاتي السابقة، وذلك من أجل أن أتعرف على مساحات جديدة من المعارف المتاحة. كنتُ أحتاج إلى أن يحبني الناس، ليس لذاتي التي كنتُها، وإنما لما يمكن أن أكونه الآن. حين تحرر الفصّ الأيسر من دماغي من أحكامه الحازمة المعتادة، وانتقلتُ إلى الميول الفنية والموسيقية الخلاّقة في الفصّ الأيمن، فإن كل شيء قد تحوّل فيَّ، واحتجتُ من عائلتي وأصدقائي ومن زملاء العمل، أن يدعموا جهودي أثناء محاولة إعادة اكتشاف ذاتي. في جوهر ذاتي، أنا ما أزال تلك الروح التي أحبوها. ولكن بسبب الإصابة، فإن الدائرة العصبية في مخي اختلفت الآن، ومعها حصلتْ تلك التحولات لمدركاتي عن العالم. صحيح أنني أبدو لكم كما كنتُ، أمشي وأتكلم، أخيراً، كما كنتُ أفعل سابقاً قبل الجلطة، إلا أن موصلات مخي قد اختلفت الآن، وكذلك اختلفت اهتماماتي، وما أفضله، وما لا أفضله.

كان مخي متضرراً جداً، وفكرت: «هل سيسحبون مني شهادة الدكتوراه؟ إنني لا أتذكر الآن شيئاً في علم التشريح!» أدركتُ أنه يتعيّن عليَّ البحث عن مستقبل وظيفي آخر، شيء ما يتناسب مع المواهب الجديدة البازغة في فصّي الأيمن. وحيث إنني كنتُ شغوفة بالبستنة ورعاية الحدائق المعشبة، فقد اعتبرتُ بأن هذا الخيار قابل للتطبيق. كنتُ في حاجة ماسّة أن يتقبلني الناس كما أنا في لحظتي تلك، وأن يمنحوني الحرية لكي أتطوّر بميزات الشخصية التي يهيمن عليها الفصّ الأيمن. إنني أحتاج إلى تشجيع ودعم أولئك المحيطين بي، وأحتاج أن أعرف بأنني ما أزال ذات قيمة ومكانة، وأحتاج أن تكون لي أحلامٌ أجتهد لتحقيقها.

كما ألمحتُ سابقاً، فإنني وجيجي كنا ندرك بشكل أساسي، بأنه من الأهمية بمكان أن نتحدى أنظمة دماغي في الحال. وحيث إن التوصيلات

في مخي كانت متضررة، فإنه من ضمن الأمور الحاسمة أن نعيد استثارة تلك التوصيلات قبل أن تموت أو تنسى كيفية عمل وظائفها التي صُممتْ لها. ولتحقيق الشفاء المطلوب، فإن نجاحنا اعتمد بشكل كامل على خلقنا لتوازن صحي بين الجهود المبذولة أثناء اليقظة، وفترات خلودي للنوم. لقد ظللتُ لعدة شهور بعد العملية ممنوعة من التلفزيون، أو الراديو، أو الردّ على المكالمات الهاتفية. فهذه الوسائل لا تعد من ضمن وسائل الاسترخاء المشروعة، لأنها تستنزف طاقتي وتتركني في حالة خمول وبلادة، وغير راغبة في التعلّم. ومرة أخرى، أدركت جيجي منذ وقت مبكر، **أهمية أن تعرض عليَّ أسئلة اختيارية، وألا تسألني بما يُجابُ عليه (بنعم) و(لا) على الإطلاق.** إن الاختيارات الإجبارية تتطلب مني فتح الملفات القديمة في دماغي، أو أن أخلق ملفات أخرى جديدة. بينما الأسئلة التي يُجاب عليها بنعم ولا، لا تتطلب عادة تفكيراً حقيقياً، ولهذا فإن جيجي نادراً ما كانت تفوّت فرصة جيدّة تعين على تنشيط أي خلية عصبية في مخي.

وبسبب فقد مخي لقدرته على التفكير الاعتيادي، كان عليَّ أن أستعيد تعلّم أساسيات العناية الشخصية بذاتي، بما فيها كيفية ارتداء ملابسي. احتجت تعلّم لبس جوربيَّ قبل لبس الحذاء مثلاً، ولماذا. ورغم أنني لم أتمكن من تذكر كيف يُدار روتين الأعمال المنزلية ومفرداتها، إلا أنني كنتُ مبدعة في اختيار كيف يصلح شيء ما لوظيفة ما، وكانت عملية الاكتشاف هذه مثيرة ومبهجة. من منكم يعرف مثلاً، بأن شوكة الطعام تصلح لحكّ الظهر؟

وحيث إن طاقتي كانت محدودة، فقد تحتّم علينا أن ندقق في اختياراتنا اليومية، وفي الكيفية التي أصرف بها جهدي. **وكان عليَّ أن أحدد أولوياتي التي يمكن أن أخرج من ورائها بنتيجة مُرضية، لا أن أضيّع طاقتي في أشياء أخرى.** وعلى الرغم أنني لم أفكّر قط بإمكانية استعادة ما يكفي من ذكائي

وفطنتي، لأعود كاختصاصية وأستاذة جامعية مرة أخرى، إلا أنني أدركتُ بأنني أمتلك الآن قصة رائعة تستحق أن تُروى، حول جمال ومرونة العقل البشري، شريطة أن أجتهد لأعيد تنشيط مخي أنا شخصياً. لذلك اخترتُ أن أركز في برنامجي التأهيلي على مشروع فنيّ، يمكن أن يساعد في تشافي قوتي البدنية، ومهاراتي اليدوية، وتنشيط مدركاتي. ولتحقيق ذلك، قررتُ أن أصنع مجسّماً تشريحياً للمخ من قطع الزجاج الملوّن (زيّنتُ به غلاف كتابي هذا). كانت الخطوة الأولى أن أتوصل إلى تصميم ما. وحيث إنني قد فقدتُ القدرة على استعادة معارفي الأكاديمية، فقد بادرتُ إلى البحث والتقصي في كتب علم التشريح خاصتي، فنثرتها على الأرض، واستخرجتُ منها ما تصورته نموذجاً صحيحاً وجذّاباً للمخ. كان المشروع الفني فرصة لتمرين مهاراتي الحركية الضعيفة، وتحسين حالة التوازن، وكذلك المهارات الدقيقة التي يتطلبها قطع الزجاج وتشكيله. لقد استغرق المشروع الفني ثمانية أشهر كاملة، لتشكيل هذا المجسّم المصنوع من الزجاج الملون. حين انتهيتُ منه، غدا متعة للعين، الأمر الذي شجّعني لصنع مجسم آخر، عُلّق الآن في مقر بنك الأدمغة في هارفرد.

قبل حدوث الجلطة ببضعة أشهر، كنتُ قد حجزتُ لمحاضرة عامة في كلية (فيتشبيرغ). وكان موعدها العاشر من إبريل، والذي يصادف مرور أربعة أشهر على حدوث الجلطة. وحيث إنني كنتُ بحاجة إلى هدف أسعى إليه، فقد قررتُ أن المحاضرة سوف تكون الأولى التي أقدمها بعد الإصابة، إذ غدت مسألة استعادة طلاقتي في اللغة في أعلى سلم أولوياتي. فاتخذتُ القرار بأن أقدم المحاضرة في (فيتشبيرغ)، وأتكلم لمدة عشرين دقيقة. لقد كان هدفي أن أقدم محاضرتي بطريقة لا تُشعِر الجمهور بأنني إحدى الناجيات من إصابة الجلطة. ورغم أن ذلك كان تعهداً طموحاً، إلا أنني فكّرتُ أنه تعهد منطقي. فشرعتُ بإعداد استراتيجية تعينني على تنفيذ هذا الإنجاز المرتقَب.

أولاً، كان عليَّ أن أفعل شيئاً ما فيما يخصّ شَعْري! ففي الشهور الأولى التي تلتْ العملية، قمتُ بابتكار تسريحة شعر خاصة. فقد كنتُ أبدو بشكل غريب، بعد أن حلق الجراحون حوالي ثلث مساحة شعري من الجهة اليسرى. وهكذا فإنني لو مشّطتُ ما تبقى من شعري جهة اليمين نحو اليسار، فقد أستطيع أن أخفي ندوب العملية التي تمتدّ بمقدار تسع بوصات. أما الجزء المضحك، فهو كيف يمكن لي أن أخفي الشعيرات الصغيرة النابتة المترائية وراء تلك الخصل الطويلة. بدا واضحاً بأنني متوترة إلى حد ما، ولكن بحلول شهر إبريل كنتُ قد اطمأننتُ إلى ارتداء قلنسوة لطيفة فوق رأسي. لا أعرف إنْ كان شعري قد دلل على حالتي في ذلك المساء أم لا، أو إنْ كان أحدٌ من الحضور قد لاحظ ما تركه جهاز تثبيت الرأس أثناء العملية من ندوب على جبهتي.

لقد عملتُ بجدّ من أجل إعداد محاضرة (فيتشبيرغ)، وكان التحدي الأول هو الكلام بوضوح وذكاء أمام الجمهور. أما التحدي الثاني، فهو أن أبدو خبيرة فيما يخصّ المخ علمياً. لحسن حظي، كنتُ قد قدّمتُ محاضرة مهمة في المؤتمر الذي عقدته منظمة التحالف الوطني للأمراض العقلية قبل أشهر قليلة من إصابتي بالجلطة، وتم تسجيل وتصوير المحاضرة بطريقة احترافية. كانت استراتيجيتي الأساسية لتحسين مهارات الكلام، هي أن أشاهد الفيديو المصوّر مرة بعد مرة. ثم بدأتُ أدرسُ كيف تناور تلك المرأة (التي هي أنا)، فوق المنصة ومع المايكروفون. راقبتُ كيف تدير رأسها وتحرك جسدها وكيف تمشي فوق خشبة المسرح. استمعتُ إلى صوتها، وإلى نبرتها وهي تنطق الكلمات وترتّب الجُمل، وكيف تنوع في ارتفاع وانخفاض الصوت لتؤثر في جمهورها. كنتُ أتعلّم كيف أكون أنا مرة أخرى، وكيف أتصرف على سجيتي السابقة، وأنْ أمشي وأتحدث كما كنتُ أفعل، وذلك من خلال مشاهدتي الفاحصة للفيديو المسجل.

فيما يتعلق بمحتوى المحاضرة والخبرة بمجال المخ، فقد تعلّمتُ الكثير حول المخّ من مشاهدتي للفيديو المسجّل، إلا أنني لم أبدُ خبيرة في المجال كالسابق! فالمعلومات في المحاضرة المسجلة أكبر من مدى فهمي، وأوسع مدى من قدرتي على الاستيعاب. وكان عليَّ أن أتساءل، ما إذا شعر بعض الناس من جمهوري بذلك أيضاً! ومع ذلك فقد تعلّمتُ كيف أنطق تلك المصطلحات العلمية، وبعد العديد من المشاهدات المعادة للفيديو، أمكن لي أن أفهم فحوى الحكاية في محتوى المحاضرة. لقد استمتعتُ حقاً بمعرفتي بمسألة التبرع بالأدمغة، وتساءلتُ بيني وبين نفسي، ما إذا نوتْ جيجي التبرع بدماغي للأبحاث العلمية، لو أنني متُّ في ذلك الصباح الذي حدثت فيه الجلطة. كنتُ أضحك عالياً في كل مرة أسمع فيها أنشودة بنك الأدمغة، ثم أنثني على غصّة أسى، كون تلك المرأة لم تعد موجودة.

وهكذا تمكنتُ، بأفضل صورة أستطيعها، أن أجهّز خطاب العشرين دقيقة، الذي تمرّنتُ عليه بين يوم وآخر لما يربو عن مدة شهر. كان بالإمكان أن أتخطى اختبار تقديم المحاضرة، دون أن يلحظ أحدٌ علامات الجلطة، وذلك في حالة عدم مقاطعتي أو توجيه أية أسئلة حول المخ. ورغم أنني كنتُ أتحرك بشكل أوتوماتيكي كالإنسان الآلي، إلا أنني لم أفوّت أي فقرة من التحضير، ثم خرجتُ من قاعة (فيتشبيرغ) وأنا أشعر بالنصر.

رغم أنني لم أكن مؤهلة للعلاج المهني أو العلاج الطبيعي، إلا أنني صرفتُ وقتاً مهماً في العلاج اللغوي لمدة أربعة أشهر بعد العملية. كانت القدرة على الكلام هي أقل المشاكل وطأة، مقارنة بالقراءة. علّمتني جيجي سابقاً حروف الأبجدية، وكذلك طريقة نطق كل من تلك الحروف والخربشات. ولكن دمج الحروف لتكوين الكلمات، ثم إضافة فهم المعاني، كان أكبر من قدرة مخي على الاستيعاب. كانت القراءة من أجل فهم المعاني

مصيبة كبرى. في أول لقاء لي مع مختصة علاج النطق (إيمي رادير)، كان عليَّ أنْ أقرأ قصة تحتوي على ثلاثٍ وعشرين معلومة. تركتني أقرأ القصة قراءة جهرية، ثم طلبت أن أجيب على أسئلتها. أجبتُ إجابة صحيحة على سؤالين فقط من الثلاثة والعشرين!

حين بدأتُ العمل مع إيمي، كان بإمكاني أن أقرأ الكلمات قراءة جهرية، ولكن دون أن أعي أي معنى يتصل بتلك الأصوات التي تخرج من فمي. أخيراً، أمكن أن أقرأ كلمة واحدة في كل مرة، ثم أربط المعنى بذلك الصوت، ثم أنتقل إلى الكلمة التالية. أعتقد بأن جزءاً كبيراً من المشكلة تمثل في أنني لا أستطيع ربط اللحظة الراهنة باللحظة التالية بشكل متتابع يسير قدماً. إذ ما دامت كل لحظة زمنية موجودة في حالة من الانفصال، فإنني لن أستطيع ترتيب الأفكار أو الكلمات بعضها ببعض. أشعر في قرارة نفسي، بأن الجزء المختص بالقراءة في دماغي قد ماتت خلاياه، وفقد شغفه بالقراءة. بدعم ومساعدة إيمي وجيجي، أسبوعاً بعد أسبوع، بدأتُ أتخذ الخطوات التي أحتاجها لتحقيق أهدافي. كان الأمر مثيراً، لأن استعادة المفردات اللغوية يعني استرجاع بعض الملفات المفقودة في دماغي. ترهقني المحاولات حقاً، ولكن شيئاً فشيئاً، وكلمة إثر كلمة أخرى تحتاج إلى نضال، تنفتح الملفات في دماغي، وتأخذني للتوغل قدماً في تفاصيل حياة المرأة التي كنتُها. وهكذا -محاطة بصبر جيجي الجميل، وتوجيهها لدفة حياتي- وجدتُ طريقي مرة أخرى، ورأيته يتلامح من وراء الفجوات المضيئة، ويلوّح لي من وراء حجاب الرماد.

من أجل تحقيق النشافي الناجح، فإنه من المهمّ التركيز على القدرات التي أستطيعها، وليس على القدرات التي أعجز عنها. ففي كل يوم نحتفل فيه بإنجازاتي، كنتُ أواصل التركيز على ما أجيده وأتحسن فيه. وأعي بأن الأمر

لا يهمّ ما إذا استطعت أن أمشي أو أتكلم أو حتى أن أتذكر اسمي. فحتى لو كان كل ما أفعله هو القدرة على التنفّس، فذلك جدير بالاحتفال وبكوني ما أزال على قيد الحياة، فنشرع حينها بالتنفّس بعمق. وإن تعثرتُ في المشي، فإننا نحتفل بقدرتي على الوقوف مرة أخرى، وإن سال لعابي من فمي، فيمكننا أن نحتفل حين أتمكن من البلع الصحيح. من السهل جداً أن نركّز على نواحي العجز لديَّ، فهي كثيرة لا تُعدّ، لذلك فأنا أحتاج من الآخرين أن يحتفلوا بالانتصارات التي أحرزها كل يوم، لأن نجاحاتي تلهمني مهما كانت ضئيلة.

مع حلول منتصف شهر يناير، أي بعد أسابيع قليلة من العملية، بدأ مركز اللغة في الفصّ الأيسر من دماغي يستعيد موصلاته ويتحدث معي مرة أخرى. ورغم أنني أحببتُ حقاً نعيم الذهن الصامت، إلاّ أنني تنفسّتُ الصعداء حين أدركتُ بأن فصّي الأيسر يملك الاستعدادات لاسترجاع حواراته الداخلية. وبالوصول إلى هذه المرحلة، بدأت النضال باستماتة لربط سلسلة أفكاري معاً في المقام الأول، ثم وضع مسألة الزمن بالاعتبار وربطها بالفكرة. وهكذا ساعدتْ مسألة استقامة التفكير في بناء قواعد وهياكل لتلك الأفكار.

أحد الأسرار الجوهرية وراء نجاحي، هو أنني كنتُ أختار بوعي أن أترك عملية التشافي تتخذ مساراتها بتلقائية دون انغماس في الذات. وكان الامتنان للآخرين كموقف يسير متزامناً، حين يتعلق الأمر بالتشافي البدني والوجداني. لقد استمتعتُ كثيراً بالممارسات التي كانت تهدف للشفاء، وهي تتتابع واحدة إثر أخرى بشكل طبيعي. لقد أدركتُ بأنه في الوقت الذي تتطور فيه قدراتي وتتحسن، كانت مدركاتي عن العالم تتحسن أيضاً. وأخيراً، كنتُ في وضعي ذاك أشبه بطفلة تريد أن تخرج وتكتشف العالم، شريطة أن تكون (الماما) في القرب والجوار. لقد جرّبتُ الكثير من الأشياء،

وأحرزتُ الكثير من النجاحات، وحاولتُ أن أتعامل مع بعض الأشياء التي لست مستعدة لها بعد. لكنني كنتُ قد قررتُ ألاّ أنغمس في ذاتي وخاصة في الجانب العاطفي، الأمر الذي يعني أن أكون متنبهة لحواري الداخلي. كان من السهولة بمكان أن أشعر بأنني أسوأ مما كنتُ عليه سابقاً، وأنغمس في هذا الشعور ألف مرة في اليوم الواحد، فقد فقدتُ عقلي على كل حال، ولهذا فأنا أمتلك سبباً شرعياً للشعور برثاء الذات. ولكن لحسن الحظ، فإن البهجة وحسّ الاحتفالية في فصي الأيمن كان قويّاً ومفعماً، ولم يكن يليق به الشعور بالدونية أو الشفقة على الذات أو الشعور بالاكتئاب.

يعني التخلي عن الانغماس بالذات جزئياً، أنه يتعيّن عليّ أن أرحبَّ **بالدعم، وأستقبل المحبة، والمساعدة من الآخرين.** التشافي عملية طويلة المدى، وقد تمتدّ لسنوات قبل أن ندرك النتيجة التي سأصل إليها. كنتُ أحتاج ترك عقلي يشفى على مهل، وهذا يعني في جزء منه أن أسمح لنفسي أن تتلقى المساعدة بسماحة وتقبّل حسن. قبل الإصابة بالجلطة كنتُ مستقلة بشكل بالغ. كنتُ أعمل خلال أيام الأسبوع كباحثة علمية، وأتنقل في عطلات نهاية الأسبوع (كمغنية) علمية، وفي ذات الوقت أباشر بشكل كامل شؤون بيتي وشؤوني الشخصية لوحدي. لذلك لم أكن مرتاحة وأنا أتلقى المساعدة، ولكن في هذه الحالة من العجز الذهني، احتجت أن أدع الناس يقومون بالأشياء نيابة عني. ولأسباب عدة، كنتُ محظوظة أن الإصابة حدثت في فصي الأيسر، لأنه بلا ذلك الجزء من (الأنا) في مركز اللغة لديّ، أمكن لي أن أرحب بمساعدة الآخرين لي.

اعتمد نجاحي في التشافي، بشكل تام، على قدرتي في تفتيت كل مهمة إلى خطوات عملية أصغر وأبسط. كانت جيجي أشبه بالساحرة في قدرتها على إدراك ما أستطيع فعله في خطوة سابقة، تمهيداً للانتقال بعدها إلى خطوة أكثر

تعقيداً. فسواءً كنت أهزّ جذعي برتابة وهمّة ثم أستدير لأستوي جالسة، أو كنتُ أتعلم بأنه لا بأس أن أخطو فوق شقوق الممشى أثناء التريّض، فإن كل مرحلة من هذه المراحل كانت تحدد نجاحي النهائي.

ولأنني لم أكن أستطيع التفكير بشكل مطّرد، فقد احتجت أن يفترض كل من حولي أنني لا أعرف شيئاً، وعليه، فإنه بالإمكان أن أتعلّم كل شيء مرة أخرى منذ البداية. لم تعد جزيئات المعلومة تتناسق معاً في ذهني، فعلى سبيل المثال، ربما لم أعد أعرف كيف يمكن استخدام شوكة الطعام، وقد أحتاج أن يريني أحد كيف أستخدمها في مناسبات مختلفة. لذلك أحتاج ممن يرعاني أن يكون صبوراً أثناء تعليمي. وأحياناً أحتاج منه أن يريني الشيء مرة إثر مرة، حتى يستطيع جسدي وعقلي أن يستوعبا ما أتعلمه. وفي حال لم أفهم، فذلك يعني أن جزءاً من مخي يعاني من فجوة فيه، ولا يستطيع فهم أو استيعاب المعلومة. وحين يرفع الناس أصواتهم ويصيحون بي أثناء التعليم، فإنني أنزع إلى التراجع والكمون. وكحال الجرو الذي يعنّف بالصراخ عليه، ينتابني الخوف من أولئك الأشخاص، وتحبطني تلك الطاقة السلبية، فأميل إلى عدم الثقة بهم. من المهم أن يتذكر من يتولى رعايتي أنني لستُ صمّاء، وأن مخي ببساطة جريح وهشّ. والأهم من ذلك أنني أحتاج ممن يرعاني أن يعلّمني للمرة العشرين بذات الصبر الذي علمني به في المرة الأولى.

أحتاج من الناس أن يقتربوا مني بلطف، لا أن يخافوا مني. إنني في أمسّ الحاجة إلى لطفهم وطيبتهم. أنا أحتاج أن يلمسوني، وأن يطبطبوا على ذراعي، وأن يمسكوا بيدي، أو يمسحوا فمي بلطف إن سال لعابي. إن كان هناك من يعرف أحداً مصاباً بجلطة، وقد تضرر لديه مركز اللغة، فإن المصاب ربما لا يستطيع أن يواصل الحوار مع الزائرين. أعرف بأنه من غير المريح بالنسبة للشخص المعافى أن يحاول التواصل مع من أصيب بجلطة، إلا أنني أحتاج

من الزائرين أن يتواصلوا معي بطاقة إيجابية. وحيث إن الحوارات أمر مفروغ منه، فأنا أقدّر كياستهم إن زاروني لمدة دقائق، وأخذوا يديَّ بين أيديهم، وشاركوني بلطف وهدوء أحوالهم وأفكارهم، وكيف يؤمنون بقدرتي على التشافي. من العسير عليَّ التأقلم مع الناس الذين يأتون لي وهم ممتلؤون بطاقة القلق، وأودّ حقاً أن يستشعروا المسؤولية إزاء الطاقة السلبية التي يجلبونها معهم. ومن المشجع لو أرخى هؤلاء سحناتهم، وفتحوا قلوبهم، ومنحوني محبتهم. لن يجلب الناس المتوترون والقلقون والغاضبون غير نتائج عكسية تضرّ بعملية الشفاء.

لعل من أكبر الدروس التي تعلمتها، هو كيف أستشعر عواطفي وأحاسيسي جسدياً. فالفرح مثلاً يمكن استشعاره جسدياً، والسلام كذلك يمكن استشعاره جسدياً. كنتُ أفكر كم هو مثير أن أنتبه للمشاعر حين تستيقظ، وأن أحسّ بطوفان المشاعر يغشاني ثم ينحسر. كان عليَّ أيضاً أن أتعلّم كلمات جديدة لأسمّي بها ما أختبره من مشاعر، والأهم من ذلك أنني تعلّمتُ أن لديَّ إرادة اختيار التعلّق بشعور ما وإطالة مدته، أو تركه ينحسر سريعاً بعيداً عني.

كنتُ أتخذ قراراتي طبقاً لما أستشعره إزاء الأشياء. كانت هناك أحاسيس معينة تجعلني غير مرتاحة حين تصطخب في جسدي، مثل الغضب، والإحباط، أو الخوف. وعليه، فأقول لعقلي بأنني لا أحب هذا الإحساس، ولا أريد أن أُحبَس في هذه الدوائر العصبية المزعجة. لقد تعلمتُ استخدام الفصّ الأيسر من دماغي، ومن خلال وسيلة اللغة فيه، أستطيع التكلم مباشرة إلى عقلي وأن أقول له ما أريده وما لا أريده. حين وعيتُ هذه الحقيقة، أدركتُ بأنني لن أعود إلى الشخصية التي كنتُها قبلاً. ففجأة بتُّ أمتلك الكثير مما يقال حول ما أشعر به، وإلى أي مدى يمتد هذا الشعور،

والمؤلمة.

ما أسس لتماثلي للشفاء وأثّر في تشكيله، هو أنني بدأتُ أنتبه لنوعية المشاعر التي تنتابني وتتسرب في جسدي. لقد أمضيتُ ثماني سنوات وأنا أراقب عقلي وهو يحلل كل ما يدور فيه. وكان كل يوم يمرّ بي، يأتي بتحديات جديدة ورؤى نافذة. وكلما قطعتُ شوطاً في استرجاع الملفات القديمة في ذهني، وجدت أحمالي العاطفية تطفو على السطح، ووجدت أنني بحاجة لتقييم فائدة مخزوني العاطفي وكل ما يتصل به من دوائر عصبية.

التشافي العاطفي عملية بطيئة ومضجرة، ولكنها تستحق بذل الجهد. وحيث إن الفصّ الأيسر من دماغي أصبح أكثر قوة، فإنه من الطبيعي بالنسبة لي أن أميل إلى «لوم» الآخرين، أو لوم الحوادث الخارجية فيما آلت إليه مشاعري أو ظروفي. ولكن الحقيقة، هي أنني أدرك بأنه ليس في مقدور أحد التحكّم بمشاعري، ماعدا نفسي وذهني. لا شيء خارجياً يمتلك القوة لينتزع السلام الداخلي في قلبي وعقلي، لأن هذا الأمر منوط بي وحدي. قد لا أمتلك السيطرة التامة على ما يحدث في حياتي، ولكنني بالتأكيد مسؤولة عن كيفية فهمي واستيعابي لأحوالي وما يمرّ بي من تجارب.

(14)

معالم مضيئة على طريق الشفاء

لعل السؤال الأكثر إثارة من قبل معظم الناس، وأعتبره السؤال رقم واحد بين ما يوجّه لي من أسئلة هو: «كم استغرقت مدة شفائك؟» وكانت استجابتي المعهودة، دون قصد أن أكون سمجة، هي: «الشفاء من ماذا؟» إن كنّا نعرّف الشفاء بأنه سلوك لطريق العودة إلى البرمجة القديمة، فإنني، بناء على ذلك، أُعتَبر متشافية جزئياً. لقد كنتُ مشتطّة في حينها، لانتقاء أي من البرامج القديمة أرغب باستعادتها، وأيها لا أرغب بأن يكون لها صوت في ذهني (كعدم التحلي بالصبر، وإصدار الأحكام النقدية، والقسوة). فيا لها من هبة رائعة تلك الجلطة، لأنها سمحت لي أن أنتقي وأختار مَنْ سأكون، وكيف أحقق هذه الكينونة في العالم. أعتقد بأنني كنتُ قبل الجلطة نتاجاً للعقل الذي أحمله، وكنتُ مقتصدة في التعبير عما أشعره وعما أفكّر فيه. منذ حادثة نزيف المخ، فُتحتْ عيناي على العديد من الخيارات التي كانت متاحة أمامي، حول ما يجري داخل رأسي.

يُعتبر الشفاء الموضعي بعد العملية الجراحية للمخ، هو الأدنى أهمية مقارنة بمسألة إعادة بناء عقلي واستعادة وعيي بجسدي. بعد العملية الجراحية، اعتنت جيجي بجرحي الموضعي وحرصتْ على تنظيفه وتضميده،

فأمكن للجرح ذي الخمس والثلاثين غرزة أن يشفى بصورة جيدة. تمثّل التحدي الأكبر الذي واجهته في مشكلة مفصل الصدغ المتصل بالفكّ، والناتج عن العملية الجراحية. ولكن باتباع نظام للتشافي يسمّى (تقنية فيلدنكريس)، أمكن له أن يبرأ سريعاً. كانت الندوب الناتجة عن العملية في حالة خدر لمدة خمس سنوات، وأعتقد بأنه أمكن للثقوب الثلاثة التي حُفرت في جمجمتي أن تلتئم في السنة السادسة.

كانت أمي حكيمة في رعايتها لي، فرغم كونها تنزع إلى حمايتي، إلا أنها لم تقف في وجه تقدمي نحو الشفاء. في منتصف شهر فبراير، أي بعد شهرين من الجلطة، بدأت أولى مغامراتي في اقتحام العالم منفردةً. كانت لغتي المنطوقة جيدة بما يكفي لجعلي أتحاشى المشاكل كما نأمل، فقضيتُ وقتاً قصيراً لوحدي، في الخارج والجوار. كانت جيجي قد أخذتني بالسيارة إلى المطار، ثم رافقتني إلى مقعدي في الطائرة. بعدها أتى صديق لأخذي من مكان الوصول، لذلك لم أكن مضطرة كثيراً إلى تحرّي دروب الحياة في العالم الواسع بنفسي. وهكذا دشّنتُ الوثبة الأولى خارج العشّ، وكانت وثبة كبيرة حقاً في مشوار السعي نحو الاستقلالية. وانطلاقاً من هذه الخطوة الناجحة، فقد تشجّعتُ لاتخاذ خطوات أكبر لا تخلو من مخاطر.

بعد ثلاثة أشهر، بادرت جيجي في تعليمي قيادة السيارة من جديد. إن قيادة تلك العلبة المعدنية الضخمة المركّبة على عجلات، وبسرعة ملفتة، بينما حولك مجموعة من الناس المنشغلين بذات الشيء، وهم يأكلون، ويشربون، ويدخنون، وأيضاً.. نعم.. يتحدثون في هواتفهم الخليوية، يذكرني كم أنا مخلوقة هشّة، وكم هي الحياة هبة ثمينة. كان ذهني ما يزال يجاهد في عملية القراءة، وكان الجزء الأصعب في تعلّم قيادة السيارة من جديد، هو ضرورة تذكّر أن أنظر إلى علامات المرور المكتوبة. وشكّل ذلك بكل تأكيد مشكلة.

فحتى لو نظرتُ إلى علامة المرور، فإن استيعابي لها كان بطيئاً بشكل مؤلم. «هيا، ماذا تقول تلك اللافتة الخضراء الكبيرة المعلقة هناك؟ آه s#*؟! لقد تجاوزتُ المخرج المطلوب في التوّ»!

مع حلول منتصف شهر مارس، قررت جيجي بأنني مستعدة لأجرّب العيش بمفردي مرة أخرى. ورغم أنني كنتُ في الحقيقة بعيدة عن الشخص الذي كنتُه سابقاً، فإنها شعرتْ أنه بدعم من أصدقائي، سأستعد لتجريب جناحيّ في الطيران. لقد أكّدت لي بأنه في حالة حاجتي لها، فإن كل ما عليّ فعله هو مهاتفتها، وسوف تكون على متن أول رحلة طيران متجهة لي. اغتبطت جزئياً باستقلاليتي المتزايدة، أما في الجزء الأكبر من أعماقي فقد كنت مرتعبة.

خلال بضعة أسابيع، مررتُ بأكبر اختبار لمدى استعدادي للعودة إلى حياتي، وتمثل ذلك بمحاضرة (فيتشبيرغ). هذا الاختبار وضعني في مواجهة شيء يستدعي التركيز، في الوقت الذي بدأتُ فيه أدير شؤون حياتي. أخذتني صديقتي جولي بسيارتها إلى مكان المحاضرة، وسارت الأمور بشكل جيّد جداً، حتى انتشيتُ بالشعور بالنجاح. إنني إلى حد ما، لم أجتز الاختبار فقط، وإنما بدأت أزدهر وأتألق مرة أخرى. بدأت حينها بتمضية وقتي في مسؤوليات تخصّ بنك الأدمغة، وأعمل على الكمبيوتر من منزلي. في البداية، عملت لمدة ساعتين كل بضعة أيام، وهذا ما استطعته وقدرت عليه حينها. وأخيراً بدأتُ أذهب بين وقت وآخر إلى مستشفى (ماكلين)، ليوم واحد أو يومين في الأسبوع. في واقع الأمر، كان التنقل أصعب بكثير من العمل.

ولعل من الأمور التي زادت المسألة تعقيداً، إصرار أطبائي بعد إجراء العملية على أن آخذ عقار (ديلانتين) كدواء وقائي يمنع حدوث النوبات

العصبية في المخ. لم أتعرض قط لأي نوبات عصبية، ولكن وصفة الدواء تعتبر إجراءً اعتيادياً حين تتعرض مناطق المخ بشكل مؤقت إلى التدخل الجراحي. وكأي مريض آخر، فقد كرهتُ تعاطي الدواء، لأنه يشعرني بالوهن والخمول. أما الشكوى الأكبر، فهي أن الدواء يحجب تماماً قدرتي على التعرّف على مشاعري، وكيف تبدو لي. كنتُ غريبة عن ذاتي في حينها بسبب الجلطة، ثم أُضيف أثر الدواء ليجعلني أكثر تشويشاً. وبسبب هذه التجربة، رأيت أنني أصبحتُ أكثر تحسساً إزاء مسألة تفضيل بعض الناس أن يبقوا على حالٍ من الجنون، بدلاً من معاناة الأعراض الجانبية لأدوية العلاجات النفسية. كنتُ محظوظة أن الأطباء وافقوا على أن أتناول كامل جرعتي الدوائية مساءً قبل الخلود إلى النوم، ليكون ذهني أكثر صفاءً في صباح اليوم التالي. لقد ظللتُ أتناول (الديلانتين) طوال عامين كاملين بعد العملية.

بعد مضي ستة أشهر، طرتُ إلى موطني في ولاية (إنديانا)، لحضور اللقاء السنوي العشرين لخريجي المدرسة الثانوية. وكانت تلك مناسبة مثالية لي، من أجل فتح ملفات الماضي. قام اثنان من أصدقائي المقربين بمرافقتي في جولة، وشاركاني قصصاً حول الأيام الخوالي في مدرستنا الثانوية. كان توقيت هذا اللقاء مثالياً، فقد تماثل مخي للشفاء بما يكفي لاستيعاب المعلومات الجديدة بذات مستوى استيعابه للملفات القديمة. ساعد حضوري هذا اللقاء السنوي في لمّ شذرات ما تناثر من ذكريات صباي. ولكن نظراً لوضعي الخاص، أؤكد مرة أخرى، بأن كوني مريضة ناجية من الجلطة، يجعل من الأهمية بمكان ألا أرى نفسي أقلّ مما كنتُ عليه سابقاً. كان أصدقاء الماضي لطفاء جداً معي، وانتهى الأمر بقضاء وقتٍ رائع من استعادة الذكريات الجميلة.

بعد انقضاء مناسبة اللقاء مع زملاء الدراسة في شهر يونيو، ذهبت بعدها

بوقت قصير لحضور المؤتمر السنوي لمنظمة التحالف الوطني للأمراض العقلية، والذي عقد في شهر يوليو. وقد صادف ذلك انقضاء فترة عضويتي في مجلس أمناء المنظمة، والتي امتدت لثلاث سنوات، وباتت مسألة التنحي عن المنصب رسمية. وكنتُ قد أعددتُ كلمة لا تزيد عن خمس دقائق، ألقيها أمام جمهور يربو عن ألفي عضو من الأعضاء المنتسبين للمنظمة. وهكذا، وأنا أحمل الجيتار بين يديَّ، والدموع تغالبني، وقلبي فائض بالامتنان، توجهّتُ بالشكر لأولئك الناس الرائعين، الذين دعموني وشدّوا من أزري لأذهب هناك وأقف أمامهم. وسأبقى دائماً معتزّة ببطاقات المحبة التي أرسلوها لي، والتي ملأتني بالبهجة. لقد أدركتُ بأنه لم يكن من الممكن لي أن أحضر هناك، في حالتي تلك، لولا انتمائي إلى هذه الأسرة الرائعة، أسرة منظمة التحالف الوطني للأمراض العقلية.

أخذ نشاط المشي يصبح جزءاً مهماً من روتيني اليومي. فحين تشعر بأنك كينونة سائلة، فإنه من المستحيل أن تعرف أين تبدأ حدودك المادية / الفيزيائية، وأين تنتهي. لقد ساعدني المشي على اكتساب القوة مرة أخرى، وتمكّنتُ خلال السنة الأولى، أن أمشي بمعدل ثلاثة أميال في اليوم لعدة مرات في الأسبوع. كنتُ أمشي وأنا أحمل أثقالاً صغيرة في يديَّ، وأؤرجح ذراعيَّ هنا وهناك، ثم أطوّحهما في الهواء بإيقاع منتظم كطفل طليق. حرصت على تمرين كل عضلاتي، وتنشيط محيط الأكتاف، الأكتاف، الكوع، الرسغ. كان الكثير من الناس ينظرون لي وإلى غرابة حركاتي، ولكن لأنني فقدتُ مركز (الأنا) في فصّي الأيسر، فلم يهمني قبولهم أو عدم قبولهم لي. لقد ساعدني المشي مع حمل الأثقال على استعادة قوتي، وتوازني، وصَلَّب عودي. يضاف إلى ذلك، أنني عملتُ خلال هذه الفترة مع صديقة ساعدتني على تحديد حدود جسدي المادية، وذلك من خلال التدليك واستخدام الإبر الصينية.

مع حلول الشهر الثامن، عدتُ إلى العمل بدوام كامل. إلاّ أنني مازلت بعد غير قادرة على المنافسة ذهنياً أو جسدياً. فقد شعرت بخمول ووهن في ذهني لا أستطيع دفعه. ولسوء الحظ، فإن وظيفتي تقتضي مسؤولية الإلمام بقاعدة بيانات كمبيوترية معقّدة، أعرف بأن ذهني لن يتمكن من استيعابها أو العمل بموجبها. أضف إلى ذلك، إذا أخذتُ إصابة الجلطة بعين الاعتبار، فإنني بدأتُ أدرك تماماً القيمة الثمينة للوقت القليل المتبقي لي على هذا الكوكب. لقد أصبحتْ أولويتي في الحياة أن أعود إلى موطني في ولاية أنديانا، لأقضي وقتي مع أمي وأبي ما دام ظلهما حولي. وقد كنتُ محظوظة حين وافقتْ رئيستي في العمل على انتقالي إلى بنك الأدمغة كممثلة للمؤسسة من أي مكان، ومنحتني أيضاً رضاها ومباركتها لي بالعودة إلى أنديانا.

بعد مضي عام على الجلطة، انتقلتُ إلى موطني في (ميدوست)، إلى (بلومنغتن إنديانا) المكان الأكثر قرباً إلى قلبي على وجه الأرض. المكان بكليته الجامعية ومساحته المثالية ضمن البلدة، الممتلئ بالناس المفعمين بالألق والإبداع، أجل... إنه موطن جامعة إنديانا. كان الرجوع إلى موطني في إنديانا قد أعادني إلى الجذور، وأشعرني بأنني في المكان الذي يجب أن أكون فيه، خاصة حين عرفتُ بأن رقم هاتف منزلي الجديد يحمل أرقام يوم ميلادي، اليوم والشهر والسنة بالضبط! تلك كانت ظاهرة من ظواهر الحياة التزامنية، التي جعلتني أعرف بأنني في المكان الصحيح، والوقت الصحيح.

قضيتُ العام الثاني بعد الجلطة وأنا أعيد بناء ما أستطيع أن أتذكره عن الصباح الذي حدثت فيه الجلطة. لقد عملتُ مع أحد المعالجين بطريقة (الجشطالت)، ساعدني خلالها على التعبير عن تجربتي التي استوعبها فصّي الأيمن بالكلام. إنني أؤمن بأن مساعدة الآخرين في فهم شعور من يمرّ بتجربة تدهور الخلايا العصبية مثلي، قد يساعد أسر المرضى أو من يقوم برعايتهم في

خلق صلة أفضل معهم. كذلك آمل ممن يقرأ هذه الحكاية، ويختبر أياً من الأعراض ذات الصلة، أن يسارع في طلب الإسعاف في الحال. لقد عملتُ مع (جين نيفينز) و(ساندرا أكيرمان) من مؤسسة دانا، على كتاب مستوحىً من هذه الحكاية. ورغم أن جهودنا ما تزال في طور البداية، فإنني سأظل دائماً ممتنة لاهتمامهما ودعمهما أثناء وضع الخطوط العامة لما أؤمن به وأثمّنه.

أخيراً، حين أصبح في مقدور ذهني أن يتعلّم كميات كبيرة من المعلومات مرة أخرى، كان قد آن الأوان للعودة إلى العمل الأكاديمي. في السنة الثانية بعد الجلطة، تم توظيفي من قبل معهد (روز هالمان) للتكنولوجيا في (تير هوت) إنديانا، لإعطاء بعض الفصول الدراسية في تخصص التشريح والفيسيولوجي وفي علم التشريح العصبي. وكما أدركتُ، فإنهم كانوا يدفعون لي مرتباً من أجل أن أعيد تعلّم تفاصيل تخصصي المهني. لقد شعرتُ بأنه على الرغم من أنني قد نسيت المصطلحات العلمية (في الفصّ الأيسر)، إلا أنني ما أزال أتذكر شكلها وعلاقة كل منها بالآخر (الفصّ الأيمن). وهكذا واصلتُ الكدح في دفع قدراتي على التعلّم إلى أقصى حدودها بشكل يومي وعلى مدى فصل دراسي كامل، إلى أن شعرتُ وكأن مخي على وشك الانفجار، بسبب دفعه إلى حدوده القصوى. لقد آمنتُ حقاً، بأن تحدي قدرات مخي بهذه الطريقة، كان هو ما يحتاجه بالضبط. كان الاستمرار في المحاضرات للطلبة ضرورياً، وخلال اثني عشر أسبوعاً، استطعتُ أن أوازن بين العمل والنوم لأوقات مناسبة، وكان مخي يعمل بطريقة جيدة. سأظل دائماً ممتنة لقسميّ البيولوجيا التطبيقية وهندسة الكيمياء الحيوية، في معهد (روز هالمان)، لثقتهم بقدراتي على التدريس مرة أخرى.

من أجل إعطاء القارئ فكرة مقربة عن التسلسل الزمني لمراحل التشافي التي مررتُ بها، فإنني أقدم هذا الملخص لأهم الخطوط العامة لعملية

التحسّن عاماً بعد عام. قبل الجلطة كنتُ شغوفة بلعبة البطاقات (سوليتير) على جهاز الكمبيوتر، واستمتعتُ بها على مدى ثلاث سنوات، قبل أن يُمحى كل ما تعلّمته من رأسي، الذي ما عاد يفقه شيئاً من اللعبة بعد الإصابة. على مستوى النشاط البدني، فقد استغرقني الأمر أربع سنوات من المشي وأنا أحمل الأثقال في يديَّ، لمسافة ثلاثة أميال في اليوم، وعلى مدى عدة أيام بالأسبوع، قبل أن أتمكن من المشي بإيقاع سلس. خلال السنة الرابعة أصبح عقلي قادراً على استيعاب المهام المتعددة في ذات الوقت، فأستطيع التحدث في الهاتف مثلاً، بينما أكون مشغولة بغلي الباستا على النار. قبل الوصول إلى ذلك، كان عليَّ أن أركّز على شيء واحد في لحظة أدائه، مما يعني أن كل مهمة كانت تتطلب انتباهي كاملاً. وطوال رحلة التشافي، لم تكن الشكوى من سماتي الشخصية، ودائماً ما أذكّر نفسي بالحالة التي كنتُ عليها بعد حدوث الجلطة مباشرة، فأنبري أعدد البركات التي أنعم بها الآن، وأمتنُّ لعقلي آلاف المرات في اليوم لأنه يستجيب لمحاولاتي في إنعاشه بصورة مُرضية. وهكذا باستشعاري الدائم لوجود بدائل تعينني على العيش، فإنني أقضي أوقاتاً طيبة مغمورة بالامتنان لهذه الحياة.

الأمر الوحيد الذي ظننتُ بأنني فقدته إلى الأبد، هو القدرة على فهم أي شيء عن الرياضيات. ولكن، ويا للعجب، بعد السنة الرابعة من حدوث الجلطة، كان عقلي مستعداً لمعالجة عمليات الجمع الحسابية مرة أخرى. أما عمليتا الطرح والضرب الحسابيتان، فقد جاءتا تالياً بعد حوالي أربع سنوات ونصف من الجلطة. بينما ظلتْ عملية التقسيم الحسابية تراوغني وتستعصي عليَّ حتى السنة الخامسة بعد الجلطة. لقد ساعدتني البطاقات التعليمية (بطاقات الذاكرة المدمجة) على أن أغرز أساسيات الرياضيات في مخي مرة أخرى. حالياً أعمل مع مؤسسة (نتنيندو لتدريب العقل)، وبرامج (أكاديمية العقل الكبير)، وأعتقد بأن أي شخص فوق الأربعين أو أي مريض ناجٍ

من الجلطة، يمكن لهم أن يستفيدوا من استعمال هذه الأدوات والوسائل التدريبية.

في نهاية السنة الخامسة من الجلطة، كان باستطاعتي أن أقفز من صخرة إلى أخرى على طول شواطئ (كانكون)، من غير أن أنظر إلى موقع قدميّ. كان هذا إنجازاً مهماً، لأنه حتى ذلك الحين، تعيّن عليّ النظر إلى الأرض وأنا أخطو. أما أهم ما ميّز السنة السادسة بعد الجلطة، فهو تحقّق حُلمي بأن أتمتّع بحيوية كافية تعينني على تسلّق درجتين درجتين معاً صعوداً على الدرج. لقد كان التصور الذهني لأي مهمة جسدية، أداة مؤثرة ومساعدة في استعادة الحركات البدنية. لقد اقتنعتُ بأن التركيز على نوعية الشعور أثناء أداء مهمة معينة، ساعدني على استرجاع المهارة بصورة أسرع. كنتُ أحلم كل يوم منذ أصبتُ بالجلطة، أن أقفز متخطية درجة نحو درجة تالية صعوداً، وظللتُ أحمل في داخلي الحالة التي سيكون عليها إحساسي حينذاك، وأنا أسابق نفسي صعوداً على الدَرَج بمفردي. وباسترجاع هذا المشهد في ذهني مراراً وتكراراً، استطعتُ أن أحتفظ بتلك الدائرة العصبية حيّة ونابضة، إلى أن استعدتُ ما يكفي من عافية جسدي وعقلي وتناسقهما، وحوّلتُ هذا الحُلم إلى حقيقة.

خلال هذه السنوات، أبدى الناس في محيطي المهني كرم أخلاقهم وطيبتهم. في البدء، خشيت أن يراني زملائي في العمل أقل شأناً بعد الإصابة بالجلطة، أو ربما يعاملونني بتعاطف، أو حتى بتمييز مقارنة بالآخرين. ولكن، ويا لسعادتي، لم تكن المسألة كما اعتقدتُ. فالجلطة لم تفتح عينيّ على جمال العقل البشري ومرونته فقط، ولكن أيضاً على كرم الروح البشرية وسخائها. الكثير من الناس الرائعين غذّوا قلبي بمحبتهم، وأنا ممتنة لكل الطيبة والإحسان اللذين مُنحتهما.

إلى جانب قيامي بالتنقل في أوقاتي المقتطَعة، والتجوّل وأنا أغني لبنك

الأدمغة في هارفرد أغنيتي إياها على مدى عامين منذ الجلطة، قبلتُ العمل أيضاً كمساعد مدرس في قسم علم ميكانيكا الحركة في جامعة إنديانا. بالإضافة إلى قيامي بتدريس مادة التشريح العام، الذي يشكّل لي بهجة خالصة، فإنني تطوّعتُ أيضاً للعمل في مختبر الطب التشريحي العام في جامعة إنديانا. كانت مراجعاتي لتشريح الجسم البشري وتدريسي لتصميمه المعجز لأطباء المستقبل من الطلبة، بمثابة تشريف أشعرني بغبطة غامرة.

من الأمور الأخرى التي تستحق الذكر بعد السنة السابعة من إصابتي بالجلطة، هو أن حاجتي للنوم تقلّصتْ من إحدى عشرة ساعة إلى تسع ساعات ونصف. وإلى تلك الفترة، كنتُ بالإضافة إلى مدة نوم الليل العميقة، أسعد أيضاً بالقيلولة. طيلة السنوات السبع الأولى، كانت أحلامي مشوّشة، تعكس ما يدور داخل دماغي. وبدلاً من أن أرى أحلاماً تحتوي على أناس وسياق لقصة، كان عقلي يمرر شذرات غير متناسقة من البيانات. أفترض أن تلك الحالة كانت تعكس كيف جمع مخي الشذرات المتناثرة من المعلومات بعضها إلى بعض، من أجل تكوين صور كاملة. وقد أُصبتُ بالصدمة حين بدأت أحلامي تُظهِر أشخاصاً وسياقات لقصص مرة أخرى. في البداية كانت المشاهد الحلمية مفتتة ومتداخلة بلا معنى، ولكن بنهاية السنة السابعة، بدا ذهني منشغلاً طوال الليل بالأحلام، الأمر الذي يجعلني أستيقظ متعشة.

خلال السنة الثامنة من التشافي، بدأ إدراكي لنفسي ينتقل من الشعور بالكينونة السائلة إلى الكينونة الصلبة أخيراً. وبممارستي لرياضة التزلج المتعرج على الماء باستمرار، تيقّنتُ بأن عملية دفع جسدي بشدة أثناء التزلج، ساعد في تكريس الشعور بصلابة التوصيلات العصبية بين دماغي وجسمي. وعليَّ أن الاعتراف بأنه رغم احتفائي وسعادتي بالرجوع إلى إدراك

ذاتي ككينونة صلبة، إلا أنني في الحقيقة أفتقد ذلك الإدراك بالكينونة السائلة وأشتاقه، وكذلك أشتاق إلى التذكير المستمر بأنني والوجود كينونة واحدة ممتدة وشاسعة.

حالياً، أحيا، ما يمكن وصفه، بأنه الحياة الكاملة. وما أزال أتجوّل متنقلة، وأقدم أغنيتي الداعمة لجهود بنك الأدمغة في هارفارد. وكذلك ما أزال منتسبة إلى كلية طب إنديانابولس التابع لجامعة إنديانا. وعادة ما أمضي وقتي في تقديم الخدمة كاستشارية في التشريح العصبي، في معهد (ميدوست بروتون) للعلاج بالإشعاع، تحت مظلة جامعة إنديانا، حيث نستخدم الإشعاع البروتوني بدقة مدروسة لمحاربة السرطان. ومن أجل مساعدة الناجين من الجلطة، فإنني أعمل حالياً على خلق آلية واقعية وحقيقية، يستطيع الأفراد من خلالها الحصول على فرصة إعادة تأهيلهم عصبياً، وذلك من خلال ما أسميه «الأهداف البصرية الموجّهة».

فيما يتعلّق بالوضع البدني، فإنني أحب التزلج على الماء عبر بحيرة مونرو في الصباحات الباكرة، أما في المساءات، فما أزال وفية للمشي في الجوار المتاخم لمسكني. أما فيما يتعلق بالأعمال الإبداعية، فأعمل في الفراغ المتاح لي، في تلوين الزجاج وصناعة أشكال عجيبة، أغلبها تشكيلات على هيئة المخ البشري، فيما بقي جيتاري مصدراً لمتعة لا تنفد. كذلك ما أزال أتحدث إلى أمي هاتفياً كل يوم. وبانتسابي إلى جمعية (غريتر بلومنغتون) المحلية، ظللتُ نشطة في مجال المطالبات الخاصة بضحايا الأمراض العقلية، وأصبحتْ مسألة مساعدة أولئك الناس في التواصل مع سلامهم الداخلي، وغبطتهم الروحية، وجمالهم البهيّ، هي الأجندة الشخصية التي أحرص عليها.

على مدى أعوام، أُتيحتْ لي فرص مشاركة حكايتي مع الجماهير، بدءاً من قرّاء مجلة (ديسكفر)، مروراً بمجلة أوبرا وينفري (أُو)، ومجلة (ستروك

كونكشن/ شبكة الجلطة) التابعة للجمعية الأمريكية للجلطة، وليس انتهاءً بمجلة (سمارت ستروك/ الجلطة الذكية) التابعة للجمعية الوطنية للجلطة. وكذلك عُرضت ملامح من تطوّر شفائي في برنامج (عقل بلا حدود)، والذي يمكن الاستماع إليه على برنامج (بروفايلز). يضاف إلى ذلك، برنامج رائع بعنوان: فهم العقل المدهش، والذي يُبثّ على الهواء عالمياً. وأنا أهيبُ بك أيها القارئ أن تستمع إليه، فالمعدّون للبرنامج يقومون بعمل مميّز، يُطلعكم على مدى مرونة العقل البشري.

(15)

الجلطة التي أنارتْ بصيرتي

حين أتأمل في تلك الرحلة غير المتوقعة في أعماق مخي، أجدني ممتنة ومندهشة كوني قد شُفيتُ جسدياً، وعقلياً، ووجدانياً، وروحياً بشكل كامل. على مدى سنوات، انطوت عملية شفاء الفصّ الأيسر من دماغي على كمٍ كبير من التحدي، وذلك لعدة أسباب مختلفة. فحين فقدتُ الشبكة العصبية في فصّي الأيسر وتوقفت وظيفتها، فإنني لم أفقد تلك الوظيفة العصبية فقط، وإنما أيضاً العديد من السمات الشخصية ذات الصلة بالدوائر العصبية ذات الكفاءة. كان تعافي الخلايا الوظيفية المتصلة بشكل تلقائي ودائم بالفاعلية العاطفية وبالتفكير السلبي، بمثابة تجربة مثيرة للتفكير والتأمل. ففي حين كنتُ أرغب باسترجاع مهارات فصّي الأيسر، كانت هناك سمات شخصية تحاول أن تنبعث من رماد هذا الجزء من دماغي، وأقول صراحة، إنها سمات لم تعد مقبولة بالنسبة لفصّي الأيمن، ولا مرغوبة في عين الشخصية التي أريدها. وهكذا فقد مرّتْ بي عدة سنوات عجيبة ومدهشة، من منظور التشريح العصبي والمنظور النفسي.

السؤال الذي أواجهه مرة بعد مرة هو: هل يتعيّن عليَّ، في مسيرة التشافي، أن أستعيد وعيي الوجداني والعاطفي السابق، أو سماتي الشخصية

المرتبطة بالذاكرة عبر التوصيلات العصبية، أو قدراتي الأخرى التي أتوق إليها؟ على سبيل المثال، هل من الممكن أن أسترجع منظوري الخاص عن نفسي -حين كنتُ أحيا كذات متفرّدة، صلبة، منفصلة عن الآخرين- دون أن أسترجع الخلايا المرتبطة (بالأنا)، والمرتبطة بنزوعي الشديد إلى الجدل، ورغبتي أن أكون على حق دائماً، وخوفي من الهجران والموت؟ هل أستطيع أن أقدّر قيمة المال، دون أن أعلق بالدوائر العصبية المرتبطة بالحاجة، والطمع، والأنانية البغيضة؟ هل أستطيع أن استرجاع نفوذي الشخصي في العالم، وتسلق سلم الرتب، دون أن أفقد حسّ التعاطف أو مفهوم المساواة بين الناس؟ هل أستطيع أن أعيد ارتباطاتي مع عائلتي، دون أن أعلق بالمسائل ذات الصلة بطفولتي وكوني الأخت الصغرى؟ والأهم من كل ذلك، هل أستطيع الاحتفاظ بحسّي الجديد بالاندماج في الكون، بوجود فصّي الأيسر وما ينطوي عليه من فردانية محضة؟

أتساءل أيضاً، كم يبقى من الوعي الجديد المكتشَف في فصّي الأيمن، ومن قائمة القيم، ومن الشخصية الناشئة التي يتعيّن عليَّ أن أضحي بها، من أجل استعادة مهارت الجزء الأيسر من دماغي؟ إنني لا أريد أن أفقد اندياحي في الكون، ولا أريد أن أجد نفسي كينونة صلبة، منفصلة عن كل ما حولها، ولا أريد أن يلهث عقلي سريعاً دون توقف، لدرجة ألّا أعود منتمية إلى ذاتي الحقيقية. صراحةً، لا أريد أن أهجر النعيم الروحي الغامر (النرفانا). فما هو الثمن الذي يتعيّن أن يدفعه الوعي في فصّي الأيمن، ليحكم عليَّ الآخرون بأنني إنسانة (طبيعية) مرة أخرى؟

يبدو أن اختصاصيي الأعصاب مطمئنون إلى تفسيراتهم العلمية حول وظيفة فصّيّ المخ البشري وكونهما غير متماثلين من وجهة نظر علم الأعصاب، إلا أن جدلهم ظل في حدوده الدنيا فيما يتعلق بالاختلافات النفسية وتباينات

الشخصية الإنسانية المضمرة في هذين التكوينين العضويين. بشكل عام، يُنظَر للسمة المميزة للفصّ الأيمن بطريقة جدّ متهكمة، وعادة ما يُصوَّر في ضوء تلميحات فجّة، لأنه ببساطة لا يفهم اللغة المنطوقة ولا يستوعب الأفكار التراتبية. وكما هو حال الدكتور جيكل ومستر هايد وتقابلهما، فإن شخصية الفصّ الأيمن عادة ما تُصّور بأنها غير متّزنة، تميل بشدة إلى العنف، حمقاء، متصفة بالجهل والدونية دون أن تعي ذلك في الأصل، وإننا ربما نكون بأفضل حال لو تخلينا عن هذا الجزء من المخ! بينما على النقيض الشاسع من ذلك، فإن الجزء الأيسر من المخ عادة ما يُصوّر بأنه مخٌ لغوي، مرتب الأفكار، منهجي، عقلاني، ذكي، وأنه بمثابة المُتكأ الوثير للوعي.

قبل مروري بتجربة الإصابة بالجلطة، كانت خلايا فصّي الأيسر قادرة على الهيمنة والتحكم بخلايا فصّي الأيمن. وعليه، فإن الشخصية المتصفة بالقدرة على التحليل وإصدار الأحكام في الفصّ الأيسر سيطرت على شخصيتي. وحين أصابني النزف الدماغي، وفقدتُ خلايا مركز اللغة في الفصّ الأيسر، تلك التي تحدد ذاتيتي، فلم تعد تلك الخلايا تعيق وظيفة الخلايا الأخرى في فصّي الأيمن. وكنتيجة لذلك، فقد ربحتُ مخططاً واضحاً يشمل الميزات الفطرية في كلا الفصين المتعايشين في جمجمتي. إن الفصّين في دماغي ليس مهمتهما فقط الإدراك والتفكير بطريقتين مختلفتين على المستوى العصبي، وإنما يقدمان قيماً مختلفة تماماً، تعتمد على نوعية المعلومات التي يدركانها، ولهذا فهما يعكسان شخصيتين مختلفتين تماماً. إن الجلطة التي أنارت بصيرتي، كشفتْ لي أن جوهر الوعي في فصّي الأيمن، ليس إلا تلك الشخصية المرتبطة بشكل مباشر بأحاسيس السلام الداخلي العميق، والمسؤولة عن التعبير عن مشاعر السلام، والمحبة، والغبطة، والتعاطف مع العالم.

هذا لا يعني، طبعاً، أنني أرى الأمر لوناً من اضطراب الشخصية المزدوجة، فذلك أمر أكثر تعقيداً مما لمسته ولاحظته. إنه لمن الصعوبة بمكان، إن لم يكن من المستحيل لنا، حسب الفهم التقليدي، أن نفرّق بين السمات الشخصية في فصّنا الأيمن وفصّنا الأيسر، لأننا ببساطة نختبر أنفسنا كشخص واحد ذي وعي وحيد. ومع ذلك، فبقليل من العلامات المادية، يرى معظم الناس أنه من السهولة بمكان التعرّف على تلك الميزات الشخصية الثنائية، إن لم يكن في أنفسهم فعلى الأقل لدى آبائهم أو غيرهم ممن يشكلون لهم أهمية ما. إن هدفي هو أن أساعدك في إيجاد الفصّ الذي تركن إليه شخصيتك كما تؤول إلى موطنها، فتجد التقدير لسماتها الخاصة، وتتاح لها فرص التعبير عن ذاتها، وعما ترغب أن تكونه في الحياة. ومن خلال التعرّف على من يكون هذا أو ذاك من الناس، انطلاقاً من قحف رأسهم، يمكننا أن نقترب أكثر من التوازن الذهني، ومن كيفية قيادة حياتنا.

لعله من الواضح أن الكثير منا يجاهد، بشكل مستمر، مع ثنائيات شخصية متعارضة، ويتحمّل بمشقة مداولات ومعارضات داخل رأسه. في الحقيقة، وهذا يخصّ العديد ممن تحاورتُ معهم، أن الجميع يبدي وعياً ملحوظاً إزاء تصارع السمات في شخصياتهم. الكثير منّا يتحدث عن كيف يقول لنا (الفصّ الأيسر) أن نفعل شيئاً ما، بينما يقول لنا (الفصّ الأيمن) أن نفعل عكس ذلك تماماً. البعض منا يفرّق بين ما يفكر به (الفصّ الأيسر)، وما نستشعره في (الفصّ الأيمن)، بينما البعض الآخر يناقش حول الوعي المفكّر في (الفصّ الأيسر) في مقابل وعي الجسد الفطري في (الفصّ الأيمن). البعض منا يتحدث عن (الأنا) الصغرى في العقل الأيسر، مقارنة (بالأنا) الكبرى في العقل الأيمن، أو عن الذات الصغرى في الفصّ الأيسر في مقابل الذات الجوانية أو الأصيلة في الفصّ الأيمن. البعض يرسم خطاً بين العقل

الذي يشتغل ويكدّ (الفصّ الأيسر)، والعقل المتمتع بإجازة (الفصّ الأيمن). بينما آخرون يشيرون إلى (الفصّ الأيسر) كعقل باحث ومنقب، في مقابل العقل الدبلوماسي في (الفصّ الأيمن). وطبعاً هناك عقلنا الذكوري (الفصّ الأيسر)، مقابل عقلنا الأنثوي (الفصّ الأيمن)، وكذلك لدينا وعيّ (اليانغ) في الفصّ الأيسر)، يقابله وعيّ (الين) في الفصّ الأيمن حسب الفلسفة الصينية القديمة. وإن كنتَ من محبي فكر (كارل يونغ)، فهناك عقلنا الحسّي (الفصّ الأيسر) مقابل عقل الحدس والفطرة التلقائية (الفصّ الأيمن)، وكذلك العقل الذي يصدر الأحكام (الفصّ الأيسر)، يقابله العقل المدرك (الفصّ الأيمن). ومهما كانت اللغة التي تصف بها جزئيّ دماغك، فإنني انطلاقاً من تجربتي، أعتقد بأن كليهما يستند، تشريحياً، على الترابط المُحكَم بين الفصّين في رأسك.

لقد كان هدفي طوال فترة التشافي التي مررتُ بها، ليس فقط التوصل لتوازن صحي في قدراتي الحركية في كلا الفصّين، وإنما أيضاً التوصل إلى تحديد أي شخصية تتحكم في منظوري للحياة الآنية الراهنة. أجد هذا الأمر مهماً، لأن أهم السمات الشخصية للفصّ الأيمن في دماغي هي السلام الداخلي العميق، والعواطف المُحبة. وأعتقد بأننا كلما قضينا المزيد من الوقت ونحن نشغّل الدائرة العصبية الخاصة بالسلام الداخلي والعواطف العميقة، زاد انعكاس هذه العواطف والسلام على العالم، ومن ثمة زاد ما نجنيه على هذا الكوكب من ثمار السلام والمحبة. وكنتيجة لذلك، كلما اتضح لدينا أي من المعلومات ينتجها أي جزء من دماغنا، زادت خياراتنا حول كيف نفكر، وكيف نشعر، وكيف نتصرف، ليس فقط على المستوى الشخصي، وإنما أيضاً كأعضاء متعاونين في الرابطة الإنسانية.

من المنظور التشريحي العصبي، فإنني حزتُ على مدخل متاح خلال مرضي، مكنني من اختبار السلام الداخلي العميق الكامن في وعي الفصّ الأيمن، وذلك حين توقفت وظائف اللغة والإحساس بالحدود والاتجاهات في الفصّ الأيسر في دماغي عن العمل. لقد ساعدني البحث المقدّم حول المخّ من قبل الدكتورين (أندرو نيوبيرغ) ومؤخراً (إيوجين دي أكولي)، على فهم ما كان يحدث داخل مخي تماماً. فباستخدامهما لنمط من التكنولوجيا الحديثة، أمكن لهذين العالمين أن يتعرّفا على الشريحة العصبية المسؤولة عن قدرتنا على الدخول في تجربة روحانية أو صوفية. وكانا يريدان أن يفهما أي من المناطق في المخ مسؤولة عن قدرتنا على تحمّل تلك النقلة في الوعي، والانطلاق بعيداً عن كوننا أفراداً منفصلين، نحو الشعور بالكينونة الواحدة مع الكون الشاسع (الاقتراب من الله، النرفانا، النعيم الأعظم).

لقد استعان العالمان برهبان من التبت وبراهبات كاثوليكيات، من أجل أن يمارسوا تأملهم وصلواتهم أمام جهاز قياس إلكتروني. وطُلب منهم أن يصدروا حركة معينة حين يصلوا إلى ذروة التجلي في التأمل والصلاة، أو يقتربوا روحياً من جوهر الإله. أمكن، من خلال هذه التجربة، ملاحظة حصول نقلات عصبية نشطة في كل جزء من أجزاء المخ. أولاً، كان هناك تراجع في نشاط مركز اللغة في الفصّ الأيسر، نتج عنه إسكات للثرثرة في رؤوسهم. ثانياً، كان هناك تراجع في نشاط المناطق المحدِّدة للاتجاهات، والواقعة خلف القشرة الدماغية في الفصّ الأيسر. تلك البقعة في العقل الأيسر تساعدنا على التعرّف على حدودنا الجسدية. وحين تتعطل تلك البقعة أو تُظهر تراجعاً في أداء أجهزتنا الحسّية، فإننا نفقد شعورنا بأين نبدأ وأين ننتهي بالنسبة للفضاء المحيط بنا.

(صورة رقم: 20)

(orientation association area)

(بقعة تحديد الاتجاهات في المخ)

(physical boundaries, space, and time)



إنني ممتنة لهذا البحث الذي صدر مؤخراً، فهو يقدّم تفسيراً عصبياً جيداً لتلك المسألة. فحين تكون مراكز اللغة في في الجزء الأيسر في مخي صامتة، وتكون منطقة تحديد الاتجاهات لديَّ في حالة من التشويش وسوء التواصل مع الحواس بشكل طبيعي، فإن وعيي ينتقل من الشعور بأنني كينونة صلبة، إلى إدراك آخر وهو الكينونة السائلة، والانذياح في رحاب الكون.

(16)

عقلي الأيمن وعقلي الأيسر

أدرك بأنه مهما كانت المعلومات التي يتم إنتاجها (أو لا يتم إنتاجها) في فصّيّ دماغي الإثنين، فإنني أظل أتمثّل جماع نفسي ككينونة واحدة وعقل واحد. أعتقد جازمة بأن الوعي الذي نُظهره، ما هو إلا جماعٌ للوعي المتمظهر في أي من الخلايا التي تعمل في حينها، وأن كلا فصّيّ الدماغ يعملان بتوافق وتعاون، ومعاً يخلقان بسلاسة وتلقائية مدركاً واحداً عن العالم. فإن كانت دائرة الخلايا العصبية التي تتعرف على الوجوه مثلاً، تعمل بشكل صحيح، فأنا إذن أستطيع التعرّف عليك من خلال وجهك. وإن لم يكن الأمر كذلك، فإنني حينها أستخدم معلومات أخرى للتعرّف عليك، مثل صوتك، أو سلوكياتك، أو طريقة مشيك. وإن كانت الدائرة العصبية المسؤولة عن اللغة سليمة، فإنني إذن أستطيع أن أفهمك حين تتكلم. ولكن حين تتضرر دائرة الخلايا التي تذكّرني بشكل مستمر من أكون وأين أعيش، فإن مفهومي عن نفسي سوف يتغير بشكل دائم. هذا إن لم تتعلم خلاياي الأخرى كيف تضطلع بالمهمة وتنوب عن تلك الخلايا المتضررة في أداء العمل المعني. هذا الحال يشبه برامج الكمبيوتر، فإن لم يتوفر لديّ برنامج الطباعة مثلاً، فإنني لا أستطيع حينها ممارسة تلك المهمة.

حين نقيّم الميزات الفذة لفصّي الدماغ، وكيف ينتجان المعلومات بشكل مختلف، يبدو واضحاً أنهما يقدّمان وظائف قيّمة وفذّة تظهر نتائجها في تلك الشخصيتين المتمايزتين. البعض منا يظل يغذي كلا الشخصيتين، ويُحسِن توظيف المهارات والسمات الشخصية في كلا الجزأين في الدماغ، ويسمح أن يدعم أحدهما الآخر، ويؤثر به، ويعينه ويراعيه طوال رحلة الحياة. بينما آخرون منّا يَبدون أحاديي التفكير، سواءً بإظهارهم لنمط من التفكير يتسم بالتطرّف والتصلّب، والنزوع إلى التحليل والنقد (العقل الأيسر المتطرّف)، أو بركونهم إلى نمط آخر من التفكير الذي نادراً ما يرتبط بالحقائق العامة ويظل هائماً «برأس يسبح في السحب» (العقل الأيمن المتطرّف). إن العمل على خلق توازن صحيّ بين الشخصيتين الذهنيتين، سوف يعطينا القدرة على البقاء في حالة من المرونة الإدراكية الكافية للترحيب بالمتغيرات (الفصّ الأيمن)، وفي نفس الوقت البقاء على ذات الصلابة وذات الطريق (الفصّ الأيسر). سيفتح الحرص، على تقدير وتوظيف كل الهبات الإدراكية الممنوحة لنا، أمامنا نوافذ الحياة البديعة التي تليق بنا. ولكم أن تتخيلوا العالم الذي نستطيع أن نوجده زاخراً بالتعاطف، لو كرّسنا عقولنا لخلقه ورعايته.

لكم هو محزن، أن تعبير (تعاطف) يبدو نادراً في مجتمعنا. إننا نستهلك الكثير من الوقت والطاقة وبشكل فجّ، ونحن ننتقص ونهين وننتقد أنفسنا (أو الآخرين)، لأننا اتخذنا قراراً (خاطئاً) أو (سيئاً). حين توبّخ نفسك، هل تساءلتَ قط: مَنْ الذي يصرخ في داخلك؟ وبوجه مَنْ أنتَ تصرخ؟ هل لاحظتَ قط كيف تؤدي تلك الأفكار الداخلية السلبية إلى توليد وزيادة مستوى العدائية في داخلك، ورفع مستويات القلق لديك؟ ولزيادة تعقيد المسألة، هل لاحظتَ مدى تأثير الحوار السلبي الداخلي، وما يستجلبه من سلبية في تعاملك مع الآخرين، ثم ما يجذبه من طاقات سيئة؟

إننا ككائنات بيولوجية، نمتلك قوة راسخة. ولأن شبكاتنا العصبية تتكون من جزئيات صغيرة تتواصل مع غيرها من جزئيات الدوائر العصبية الأخرى، يصبح سلوكها حينئذ جدّ متوقع. وكلما ركزنا انتباهنا بوعي على دائرة معيّنة، أو كلما صرفنا وقتاً أطول نفكّر بأفكار معينة، زادت وتيرة هذه الدوائر أو الأنماط الفكرية زخماً وتكررت بأقل المثيرات الخارجية.

يضاف إلى ذلك، فإن عقولنا بمثابة آلات على جانب من التعقيد، مشغولة دوماً بوتيرة البحث والاكتشاف. ونحن مصمَّمون في الأساس بقدرة على التركيز فيما يمكن سبره والتوغل فيه من أشياء حولنا. فمثلاً لو بحثت عن (اللون الأحمر) في العالم، فسأجده في كل مكان. وربما لا أجد إلا القليل في البدء، ولكن كلما أمعنتُ في التركيز والبحث عن الأحمر، سأراه في كل مكان، حتى قبل أن تراه أنتَ.

لا تفكر الشخصيتان في فصّيّ دماغي في الأشياء بشكلين مختلفين فقط، ولكنهما أيضاً تنتجان العواطف وتتعهدان الجسد بطرق تعينه على تمييز الأشياء بسلاسة. في هذه الحالة، فحتى أصدقائي يستطيعون التعرّف على تلك التي دخلت الغرفة، وذلك بملاحظة كيف أفرد كتفيَّ وما ذلك التغضن الذي ظهر على جبيني. ما يفكّر فيه فصّي الأيمن يتعلق كله باللحظة الآنية وبكل ما يحدث الآن. إنه يتقافز بحماس مطلق العنان، دون أن يحذر من شيء في العالم حوله، ويطلق الابتسامات السخية، ويبدو ودوداً دون حدّ. وعلى النقيض من ذلك، فإن فصّي الأيسر ينشغل بالتفاصيل، ويسيّر حياتي في إطار نظام وجدول صارمين. إنه جانبي الأكثر حزماً، الذي يجعل وجهي جديّاً، ويصدر قراراتٍ تستند على ما تعلمته سابقاً. هو من يحدد الحدود، ويصدر أحكامه على الأشياء وكونها صحيحة أو خاطئة، جيدة أو سيئة. نعم، إنه هو من ترك الغضون على جبيني.

أما عقلي الأيمن فهو معنيٌ بكل ما يتعلق بثراء اللحظة. وهو ممتلئ بالامتنان للحياة وكل مَنْ فيها وما فيها. إنه مغمور بالرضى، زاخر بالعواطف، يعطي بسخاء، ويفيض بتفاؤل بلا حدّ. فيما يتعلّق بعقلي الأيمن، ليسَ هناك من أحكامٍ ناجزة حول ما هو جيد أو رديء، أو ما هو صحيح أو خاطئ، فكل الأشياء في نظره توجد مترابطة بعلاقات مستمرة ومتواصلة. هو يقبل الأشياء كما هي، ويعترف بما هو كائن في اللحظة الراهنة. لا يهتم ما إذا كانت درجة الحرارة اليوم أبرد مما كانت عليه في الأمس، وإن أمطرت السماء اليوم فلن يُحدث ذلك فرقاً لديه. وربما يلاحظ أن فلاناً أطول من فلان، أو أنه أكثر غنى من غيره، إلا أن هذه الملاحظات تحدث دون إصدار أحكامٍ على أولئك أو على أوضاعهم. عقلي الأيمن يرى بأننا جميعاً سواسية ضمن الرابطة الإنسانية، وهو لا يهضم أو يقيم وزناً للحدود الإقليمية والقُطرية، ولا لأي نوع من الحدود المصطنعة تحت مسميات الجنس والدين.

إن من أعظم النِعَم التي غمرتني كنتيجة للنزف الدماغي، هي إتاحة الفرصة أمامي لتجديد وتقوية دوائري العصبية المتعلقة بحسّ البراءة والنقاء والغبطة الداخلية. إنني ممتنة لهذه الجلطة، لأنني أصبحتُ حرة أنطلق نحو اكتشاف العالم مرة أخرى بفضول يشبه فضول الأطفال. وفي ظل غياب الأخطار الواضحة والمباغتة، أشعر بالأمان في العالم، وأمشي على الأرض وكأنني أتجول في ساحة بيتي الخلفية. في الوعي الكامن في فصّي الأيمن، ما نحن إلا كينونة عالمية مدمجة الخيوط ومحاكة بتناغم، والحياة طيبة، ونحن رائعون بهيآتنا التي نحن عليها.

شخصية عقلي الأيمن شخصية مغامرة، تحتفي بالوفرة الغامرة، وتتأقلم اجتماعياً. لديها حسّ عالٍ بالتواصل غير المنطوق، تتعاطف بفهم، وتُحسن فك الشيفرات العاطفية بصورة صحيحة. عقلي الأيمن مُشرَعٌ على الفيض الأبدي الدائم، بينما تتوحد ذاتي مع الكون الشاسع. إنه متكأٌ لعقلي الماورائي،

وهو العارف، والحكيم، والمتأمل، وهو فطرة الحدس، والوعي الأسمى. عقلي الأيمن حضورٌ دائم، وإبحارٌ في الزمن لا ينتهي.

من بين المهام الطبيعية لعقلي الأيمن، أن يهبني بصيرة متجددة في كل لحظة، فأستطيع أن أحدِّثَ الملفات القديمة، تلك التي تحتوى على معلومات بائدة. على سبيل المثال، في طفولتي لم أحب أكل القرع، ولكنني الآن ممتنة لفصّي الأيمن، لأنه أعطاني فرصة أخرى، فأحببتُ أكل القرع. الكثير منّا يصدر أحكاماً معينة مدفوعاً بالفصّ الأيسر، ثم لا يستطيع أن يخطو نحو الأمر الأكثر صواباً والكامن في فصّنا الأيمن، ليُحدّث الملف القديم. بالنسبة للكثيرين منّا، ما إن نتخذ قراراً، حتى نرتبط بذلك القرار إلى الأبد. لقد أدركت بأن آخر ما يريده الفصّ الأيسر حين يسيطر عليه شيء ما، هو أن يشارك بجمجمته المحدودة المساحة، في الفسحة الرحبة المتاحة لدى رفيقه الأيمن.

إن فصّي الأيمن يظل مفتوحاً للإمكانيات الجديدة، ويظل يفكر خارج الصندوق وخارج المألوف. إنه لا يقيّد نفسه بالقوانين والتعليمات التي أسس الفصّ الأيسر قواعدها وحصرها في ذلك الصندوق. ونتيجة لذلك، فإن فصّي الأيمن يتميّز بالإبداع والإصرار على تجريب ما هو جديد دائماً، ويدرك بداهةً بأن الفوضى ما هي إلا الخطوة الأولى نحو العمل الإبداعي. إنه حَرَكي نشط، ولّماح، ومتوائم مع مرونة الجسم وليونته، واندفاعاته اللطيفة في العالم من حوله. يستجيب للرسائل التي تبثها الخلايا بمشاعر جسورة، كما يستجيب للتعلّم من خلال اللمس والتجريب.

عقلي الأيمن دائم الاحتفاء بانطلاقه في الكون، ولا يرتهن للماضي، أو يخشى ما سيأتي أو لا يأتي به المستقبل. وهو يقدّر حياتي ويكرمها ويقدّر ما أنا فيه من صحة الخلايا والبدن. وهو لا يعتني ببدني فقط، وإنما أيضاً بلياقتك

البدنية أيضاً، وبصحتنا العقلية كمجتمع، وبعلاقتنا مع أمنا الأرض.

يقدر الوعي الكامن في عقلنا الأيمن ويفهم بأن كل خلية في أجسامنا (ما عدا خلايا الدم الحمراء) تحتوي على ذات الجزيئات الفذة الموجودة في الخلية الملقحة، التي تكوّنت من التقاء بويضة أمنا بالحيوان المنوي الآتي من أبينا. يدرك عقلي الأيمن بأنني أمثل الحياة في أقوى اندفاعاتها، وإنني مكوّنة من خمسين تريليون جُزيء عبقري، تتضافر جميعها لتشكيل هيكلي البدي في صورته النهائية. إنه عقل يدرك بأننا جميعاً مرتبطون واحداً بالآخر، مثل قطعة من سجادة كونية تداخلت خيوطها ونقوشها، وتعانقت همها بحماس مندفعة نحو غاياتها.

متحرراً من كل ما تعنيه الحدود والقيود، يعلن العقل الأيمن: «أنا جزءٌ من كلّ. إننا إخوة فوق الأرض. إننا هنا لنساعد في جعل العالم أكثر سلاماً وخيرية». يرى عقلي الأيمن الوحدة في روح الجماعة، وآمل أن تكون أنتَ أيها القارئ واعياً، بشكل حميم، لهذه السمة المميزة في ذاتك.

وعلى قدر ما أعتزّ بالثبات على الموقف، والانفتاح، وعلو الهمة والحماس، وكلها قيم يحتضنها عقلي الأيمن، فإن عقلي الأيسر يتميّز بذات القدر المساوي من المزايا العجيبة. وأرجوك أيها القارئ أن تتذكر بأن هذا الجزء هو شخصيتي التي أمضيت ما يقارب العقد من الزمان وأنا أحاول أن أستردها وأبعثها من جديد. عقلي الأيسر هو المسؤول عن تحمّل كل آماد الطاقة، وكل المعلومات الوافرة حول اللحظة الراهنة، وكل الإمكانات العظيمة التي تُدرَك من قبل رفيقه العقل الأيمن، والتي يتم تشكيلها بعدئذ في أشياء متاحة للتصرف والتفعيل.

عقلي الأيسر هو الأداة التي أستخدمها للتواصل مع العالم الخارجي. وكما يفكّر عقلي الأيمن بالصور المتناثرة والمتوالدة، فإن عقلي الأيسر يفكر

عبر اللغة، ويظل يتحدث لي باستمرار. ومن خلال ثرثرة المخ، فإنني لا أكون حاضرة في سياق الحياة فقط، وإنما أبرز هويتي الشخصية أيضاً. ومن خلال قدرة مركز اللغة في عقلي الأيسر على أن يقول «أنا»، فإنني أصبح كياناً مستقلاً ومنفصلاً عن الفيض الأبدي للأشياء. وبذات السياق، أصبحتُ متفرّداً، وصلباً، ومنفصلاً عن الكلّ.

يُعتبر عقلنا الأيسر، وبحق، من أدق الأدوات في الكون، حين يتعلق الأمر بتنظيم المعلومات. تعتزّ شخصيتي في الفصّ الأيسر بقدرتها التامة على التصنيف، والتنظيم، والتوصيف، وإصدار الأحكام، والتحليل النقدي لكل الأشياء. إنها تزدهر عبر التأمل المستمر والحسابات الذهنية، فبغض النظر عن كون فمي ينطلق بالكلام، فإن عقلي الأيسر يظل مشغولاً بالتنظير، والأفكار المنطقية، والتذكّر. إنه مسؤول مثالي ومذهل في إدارة (شؤون البيت والشركة) إن صحّ التعبير. إنه يقرر بشكل مستمر: «لكل شيء مكانٌ، وكل شيء ينتمي لمكانه». الشخصية في عقلنا الأيمن تقدّر الإنسانية، بينما شخصية العقل الأيسر تهتم بالأمور المالية والاقتصاد.

بمقياس الأفعال، يُعدّ عقلي الأيسر من أعظم المؤهلين لتولي المهام المتعددة، والمحبين لتنفيذ أكثر عدد متاح من المهام في ذات الوقت. إنه، حقاً، نحلة دائمة الانشغال، وجزئياً، يقيس قيمته بعدد الأشياء التي تم إنجازها في قائمة جدول الأعمال اليومية. ولأنه يفكر بطريقة تتابعية، فإنه ممتاز في التذاكي والتلاعب بشكل ميكانيكي. أما قدرته على التركيز على الأشياء المختلفة والتفريق بين سماتها، فتجعله من البنّائين الطبيعيين.

عقلي الأيسر مُنح، على الخصوص، موهبة التعرّف على الأشكال. ونتيجة لذلك، فهو ماهر في إنتاج كميات ضخمة من المعلومات بسرعة. وليبقى على تواصل متجدد مع تجارب الحياة في العالم الخارجي، فإنه ينتج

المعلومات بشكل سريع وملفت، وأسرع في وتيرته من الفصّ الأيمن الذي، بالمقارنة بالأيسر، يميل إلى التهادي ببطء. في بعض الأحيان، يبدو عقلي الأيسر مهووساً في نشاطه، بينما يميل العقل الأيمن إلى الكسل والبلادة.

يعود هذا الاختلاف في سرعة التفكير، وفي العمليات المعلوماتية، وفي نوعية المنتج كأفكار وكلمات أو أفعال، بين كلا الفصّين، إلى قدراتهما الفذة على إنتاج أنماط مختلفة من المعلومات الحسّية. يدرك العقل الأيمن الموجات الطولية للضوء، وكنتيجة لذلك، فإن المدرك البصري في الفصّ الأيمن يصبح مموّهاً ولدناً. وهذا النقص في تحديد حواف الأشياء المدرَكة تجعله يركز على الصورة الكبرى، وعلى كيفية تداخل الجزيئات بعضها ببعض. وبالمثل، يلجأ الفصّ الأيمن إلى الاندغام في الترددات الخفيضة للصوت، مثل تلك التي تتولد بشكل تلقائي من القرقعة وغيرها من الأصوات الطبيعية الصادرة من الجسم. ونتيجة لذلك، نرى بأن العقل الأيمن قد صُمم بيولوجياً ليتلائم بشكل تلقائي مع تركيبتنا الفسيولوجية.

على النقيض من ذلك، فإن العقل الأيسر يدرك الموجات الطولية الضوئية القصيرة، وهذا يزيد من قدرته على رسم الحدود بشكل حاد ودقيق. ونتيجة لذلك، فالعقل الأيسر ماهر بيولوجياً في التعرّف على الخطوط الفاصلة بين التكوينات المتقاربة. وفي ذات الوقت، تضبط مراكز اللغة في الفصّ الأيسر نفسها مع الترددات العالية للصوت، مما يساعد على تحري النبرات الصوتية المرتبطة بشكل عام باللغة المنطوقة، والتفريق بينها، وتفسيرها.

ولعل من بين أهم الميزات للعقل الأيسر، هو قدرته على حياكة القصص. هذا الجزء الخاص بمؤلف القصص في مركز اللغة في الفصّ الأيسر، صُمم خصيصاً ليعطى معنىً للعالم المحيط بنا، معتمداً في ذلك على أقل المعلومات المتوفرة. وهو يعمل من خلال تناوله للمتوفر من التفاصيل مهما كانت، ثم

يحيكها معاً على شكل حكاية. ولعل الأكثر إدهاشاً، هو قدرة العقل الأيسر على بناء الأحداث بشكل باهر، ثم ملء الفجوات إن كان ثمة فجوات في البيانات الحقيقية. يضاف إلى ذلك، أنه خلال عملية خلق سياق القصة، فإن العقل الأيسر يظهر عبقرية ملفتة في قدرته على تصنيع سيناريوهات بديلة. وإن كان هناك موضوع ما يرتبط بقوة بمشاعرك، سواءً بصورة جيدة أو سيئة، فإن العقل الأيسر سرعان ما يعْلَق بشكل مؤثّر بتلك الدوائر العاطفية، بل ويُنهَك في الاحتمالات التي يطرحها تحت «ماذا لو».

حين تعافت مراكز اللغة في عقلي الأيسر، وعادت إلى مهام عملها مرة أخرى، صرفتُ الكثير من الوقت وأنا أتأمل كيف يستجمع (مؤلف القصص) في رأسي النتائج المبنية على أقل المعلومات توفراً. وعلى مدى وقت ليس بالقصير، وجدتُ كم يبدو سلوك (مؤلف القصص) خاصتي مضحكاً وهزلياً، على الأقل إلى أنْ أتأكد من أن فصّي الأيسر يتوقع من باقي عقلي أن يصدق القصص التي يتم تأليفها! خلال انبعاث واستعادة شخصية عقلي الأيسر ومهاراتها، كان من الأهمية بمكان فهم أن عقلي الأيسر يبذل ما يستطيع من جهد للتصرف بالمعلومات التي يشتغل عليها. وكان عليَّ التذكّر، مع ذلك، أن هناك فجوة كبيرة بين ما أعرفه، وما أعتقد أنني أعرفه. أدركتُ حاجتي للحذر إزاء إمكانية (مؤلف القصص) خاصتي على مزج القصص الدرامية وتقليبها في قِدْر الإصابة بالنزف، وطبخهما معاً.

وفي ذات السياق، ينشط عقلي الأيسر بتصنيع القصص التي تبدو له حقيقية، فيطنب ويسهب في حياكة تلك القصص على شكل دوائر متعاقبة يتردد صداها في عقلي، دائرة إثر أخرى. هذه الدوائر من الأفكار، لدى الغالبية منا، تظل تتدفق بلا توقف، إلى أن نجد أنفسنا، بحكم العادة، غارقين في تخيّل فرضيات مأساوية. ولسوء الحظ، فإننا كمجتمع لا نعلّم أبناءنا أنه

يتعيّن عليهم أن «يعتنوا جيداً بحدائق عقولهم». تظل أفكارنا تنهمر متدفقة بشكل أوتوماتيكي، ما لم نخضعها للتنسيق والمراقبة والنظام. ولأننا لم نتعلّم كيف نتدبّر بانتباه كبير ما الذي يدور داخل أدمغتنا، فإننا نظل قابلين للتأثر والاختراق، ليس فقط إزاء ما يظنه الناس بنا، وإنما أيضاً إزاء ما يردنا من إعلانات وألاعيب سياسية.

أما ذلك الجزء من دماغي الذي لم أرغب باسترجاعه، فهو جزء من شخصية فصّي الأيسر المستعدة لتكون بخيلة ودنيئة، وقلقة باستمرار، ومتعسّفة لفظياً ضد ذاتي أو ضد الآخرين. بصريح القول، لم تعد تروقني تلك المواقف، ولا ما تُشعرني به من أحاسيس جسدية فسيولوجية. إذ أشعر بضيق في صدري، ويرتفع لديَّ مستوى ضغط الدم، أما التشنّج في جبيني فيورثني الصداع. يُضاف إلى ذلك، رغبتي أن أُخلّف ورائي كل المشاعر القديمة ودوائرها، تلك التي تستحثّ بشكل تلقائي الاستجابة الفورية للذكريات المؤلمة. لقد أدركتُ بأن الحياة أقصر من أن نملأها بآلام الماضي وهمومه.

خلال عملية الشفاء، وجدتُ بأن ذلك الجزء من شخصيتي المتصف بالعناد، والخيلاء، والمتهكّم، والحسود، تقلص وكمن في مركز (الأنا) في فصّي الأيسر الجريح. ذلك الجزء في مركز (الأنا) كان يتسع لمرارات الفشل، ولمشاعر الضغينة، ويدبّج الأكاذيب، بل ويسعى نحو الانتقام. إن إيقاظ هذه المساوئ الشخصية شكّل مصدراً ضيقاً لتلك البراءة البازغة في فصّي الأيمن، فاخترتُ بوعي، وبكثير من الجهد، أن أستعيد مركز (الأنا) في فصّي الأيسر، مع تجنّب إحياء بعض تلك الدوائر العصبية القديمة والسلبية.

(17)

امتلكْ قوتك الداخلية

أفضّل تعريف كلمة (المسؤولية)، بأنها القدرة على اختيار الكيفية التي تتم بها الاستجابة للمثيرات التي ترِد إلينا عبر الأجهزة الحسية، في أي لحظة من الزمن. ورغم وجود برامج معينة للأجهزة الحسية، يمكن لها أن تُستثار تلقائياً، إلا أن الأمر يتطلب أقل من تسعين ثانية لهذه البرامج لتُستثار، ثم لتتدفق الإثارة في الجسم، ثم لتتوهج بشكل تام في مجاري الدم. إن ردة الفعل المتمثلة بالغضب مثلاً، ما هي إلا استجابة مبرمجة يمكن أن تبدأ وتنتهي أوتوماتيكياً. ففي اللحظة التي تحدث فيها الاستثارة، فإن عقلي يُطلق إفرازات كيميائية تتدفق خلال جسدي، فأستشعر الغضب فيسيولوجياً. وخلال تسعين ثانية من بدء حدوث الاستثارة، تتبدد الإفرازات الكيميائية الناتجة عن الغضب بشكل تلقائي من دمي، وتنتهي الاستجابة أوتوماتيكياً. أما إن بقيتُ غاضبة بعد مرور التسعين ثانية، فإن ذلك يكون بسبب أنني قد اخترتُ أن أدع الدائرة العصبية مستمرة. ولحظة بعد أخرى، أقرر اختيار إما أن أعلَقَ بدائرتي العصبية، أو أن أتراجع نحو لحظتي الآنية، وأسمح لتلك الاستجابة أن تتلاشى بعيداً كومضة فيسيولوجية عابرة.

الأمر المثير حول الإقرار بسمات الشخصية اليمنى واليسرى، هو أنني

بتُّ أمتلك طريقة بديلة للنظر إلى أي موقف من المواقف، وهل الكأس نصف ممتليء أم نصف فارغ؟ فإن قاربتَني وأنتَ غاضب أو محبَط، فعليَّ الاختيار إما أن أكون انعكاساً لغضبك فأعلق في الجدل (العقل الأيسر)، أو أكون متعاطفاً فأقاربك بقلب شفوق (العقل الأيمن). ما لا يدركه معظمنا، هو أننا نقرر بلا وعي، كيفية الاستجابة في كل الأوقات. من السهولة بمكان أن نعلَق في تيار ردّ الفعل التلقائي ما قبل البرمجة، فنعيش حياتنا مستسلمين لهذا التيّار بلا إرادة أو توجيه. لقد أدركتُ بأنه كلما زاد الانتباه -في الخلايا العليا في القشرة الدماغية- لما يجري داخل جهازي (الحوفي/ limbic)، زادت قدرتي على تأويل ما أفكر به وما أستشمره. وبتركيز الانتباه على الاختيارات التي تصدرها دائرتي العصبية بشكل أوتوماتيكي، أجد نفسي أمتلك قوتي الذاتية، وأستطيع اتخاذ المزيد من القرارات بوعي. وعلى المدى الطويل، أجد نفسي مسؤولة عما أجتذبه نحوي وأدخله في دائرة حياتي.

في الوقت الراهن، أقضي الكثير من الوقت في التفكّر بعملية (التفكير)، وذلك لأنني وجدت أن عقلي عضوٌ مدهش، وكما قال سقراط: «الحياة التي لا تخضع للتحليل والدرس لا تستحق أن تُعاش». ليس هناك أكثر فاعلية من إدراك أنه لا يتعيّن عليَّ أن أغرق في أفكار لا تجلب لي غير الألم. بالطبع، ليس هناك من خطأ في التفكير في أشياء تجلب لي الألم، ما دمتُ واعية باختياري الدخول في تلك الدائرة العاطفية. في ذات الوقت، فإن معرفتي بامتلاكي لقوة وعي تستطيع إيقاف تلك الأفكار حين أكتفي وأُتخَم بها، أمرٌ يشعر بالتحرر ولا شك. الحرية الحقة، هي أن أعرف بأن لديَّ قدرة اختيار العقل الطافح بالسلام والمحبة (العقل الأيمن)، مهما كانت ظروفي الجسدية والذهنية، وذلك حين أقرر أن أخطو نحو (الميمنة واليُمن)، وأحوّل أفكاري نحو اللحظة الراهنة.

معظم الأحيان حين أختار تأمل بيئتي دون إصدار أحكام، ومن خلال عين العقل الأيمن، فإن ذلك يسمح لي بالركون مرة أخرى إلى غبطة داخلية، وإبقائي بمنأى عن استهلاك دائرتي العصبية عاطفياً. إنني أقرر منفردة نوعية تأثير الأشياء على جانبي النفسي، وكونه إيجابياً أو سلبياً. مؤخراً، كنتُ أقود سيارتي على الطريق وأغني بأقصى ما في رئتيَّ من مدى، أغنية مفضّلة لجنجر كيري، تنطلق من (قرص مدمج)، فأغني معها: «في قلبي غبطة عاااااارمة!» ولكن يا للحسرة، فقد تم توقيفي بسبب مخالفتي للسرعة القانونية، إذ يبدو أن الحماس قد بلغ مداه وأنا جالسة وراء المقود! بعد أن تلقيت مخالفة المرور، كان عليَّ اتخاذ قرار بألّا أشعر بالإحباط من جراء ذلك، وأردده بين وبين نفسي لمائة مرة. بقي هذا الصوت السلبي الضئيل يحاول أن يرفع رأسه القبيح ويطفئ حيويتي. ثم بدأ يدير القصة الدرامية في رأسي مرة بعد مرة، ومن كل زاوية، وكان الوضع يفرض نفسه، بغض النظر عن كوني أتأمل في حيثياته. بصريح القول، وجدتُ أن هذ النمط من الهوس العقلي لدى (مؤلف الحكاية) في فصّي الأيسر، ما هو إلا إضاعة للوقت واستهلاك للطاقة العاطفية. إنني ممتنة للجلطة، فقد تعلّمتُ أن أمتلك قوتي الذاتية، وتعلّمتُ أن أوقف التفكير بالأحداث التي حصلت في الماضي، من خلال الاندغام الواعي بالحاضر الراهن.

رغم هذا القول، فقد يحدث في بعض المناسبات أن أختار أن أخطو إلى عالم أكون فيه متفردة، وصلبة، ومتخذة شكل (الأنا) المتمركزة المنفصلة عنكَ. في بعض الأحيان، يكون ذلك مجرد لون من ألوان الإشباع لي، حين تصطدم محتويات ومواقف فصّي الأيسر بمحتويات ومواقف فصّك الأيسر، وذلك من خلال الجدل أو مناظرة حامية. لكن في معظم الأحيان، لا أحبذ مشاعر العدوانية المنسربة في جسدي، فأخجل من مواجهتي العدائية، وأثوبُ إلى جانبي المتعاطف اختياراً.

فيما يتعلّق بي، فإنني أرى من السهل حقاً أن أكون طيبة مع الآخرين، وذلك حين أذكّر نفسي بأنه لا أحد منّا جاء إلى هذا العالم مزوداً بكتيّب إرشادات حول كيف يجعل الأمور تتخذ مساراتها الصحيحة. إننا جميعاً نتاجٌ لتكويننا البيولوجي وبيئاتنا ومحيطنا. ولذلك فقد اخترتُ التعاطف مع الآخرين، آخذة بعين الاعتبار الكم الثقيل للأعباء العاطفية المؤلمة التي تبرمجنا عليها، والتي نظل بيولوجياً ننوء بحملها أينما كنّا. أدرك بأن الأخطاء تظل تُرتكب، ولكن ذلك لا يعني بأنني إما أن أعيش دور الضحية، أو أن أحتسب سلوكياتك وأخطاءك موجهة لي بصفتي الشخصية. إن أعباءك هي أعباؤك، وأعبائي هي أعبائي، ولا يبقى أمامنا إلا السلام الداخلي والتعاطف المتبادل كخيار متاح لكلينا، وأن تغفر للآخرين وتغفر لنفسك يبقى دائماً خياراً متاحاً، وأن ترى هذه اللحظة هي اللحظة الأمثل هو خيار متاح أيضاً.

(18)

الخلايا والأبعاد المتعددة في الدائرة العصبية

صديقي العزيز الدكتور (جيري جيسيف) يعيش حياته وفق الفلسفة القائلة: «الطمأنينة هي المكان الذي يجب أن ننطلق منه، أكثر من كونها المكان الذي نحاول أن نصل إليه». تفسيري لذلك المعنى هو أننا يجب أن ننطلق من الوعي المطمئن الكامن في العقل الأيمن، وأن نستخدم مهارات العقل الأيسر للتفاعل مع العالم الخارجي. هو أيضاً أعاد صياغة القول بوجه آخر، فاستخدم تعبير: «الوعي المزدوج المتداخل»، ليصف العلاقة بين فصّي الدماغ لدينا. أعتقد بأن هذا منظور عميق وصحيح. ونحن ممتنون لتلك الوصلات العصبية بين فصّيّ دماغنا، ولتلك الحياكة المتناهية الدقة التي تجمعهما معاً، وتجعلنا ندرك أنفسنا كذات واحدة متفرّدة. ولكننا من خلال فهمنا لوجود طريقين متمايزين للعيش في العالم، نستطيع أن نختار عن قصد الهيمنة على ما يجري داخل أدمغتنا، أكثر مما نتخيّل.

لقد عاد عقلي الأيسر إلى وتيرته التنافسية مرة أخرى، حين استعاد القدرة على إنتاج المعلومات بمعدل عالٍ من السرعة. وحيث إنه رجع إلى سيرته الأولى بشكل تام، فإنه بات ينزع إلى التفاعل مع الحياة، ويُشعرني بأنه ينطلق بسرعة مليون ميل في الساعة. ولعله من البدهي القول بأن التنافس

الطبيعي بين مراكز اللغة في فصّي الأيسر، وتجربة السلام الداخلي للفصّ الأيمن، قد أوصلاني إلى حالة من الاتزان الاعتيادي. هناك جزء مني بدا مبتهجاً بعودته إلى فورة النشاط الطبيعي مرة أخرى، ولكن الجزء الأكبر مني يشعر بالرعب.

فتّحت تجربة إصابة الجزء الأيسر من دماغي مداركي، ووجّهتني إلى المزيد من الإيجابية تجاه الناس الذين عانوا أشكالاً متعددة من إصابات المخ. ودائماً ما أتساءل: ما الرؤى العميقة والقدرات التي اكتسبها أولئك الناس في ظل غياب اللغة أو القدرة على التواصل مع الآخرين بطريقة طبيعية؟ لا أشعر بالشفقة على الناس المختلفين عني، أو مَنْ يُعتبرَون غير طبيعيين، فتلك الشفقة لا تُعدّ استجابة مناسبة. فبدلاً من الشعور بالامتعاض إزاء المختلف، أرى نفسي مدفوعة إليهم بشعور من الطيبة والفضول. إنني مذهولة بفرادتهم، وتوّاقة إلى تأسيس صلة ذات معنى بهم، حتى لو كانت مجرد تواصل بصري، أو ابتسامة طيّبة، أو لمسة في موضعها الصحيح.

حين بدأت أصبح مسؤولة عن ظروف حياتي، وضعت نفسي في مقعد قائد المركبة، وامتلكتُ قوتي الذاتية. في محاولة للحفاظ على قواي العقلية (وعلى قلب مطمئن)، في عالم يُشعر دائماً بأنه يدور بسرعة مخيفة، ظللتُ أعمل بجدّ للحفاظ على علاقة صحية بين ما يدور في الجزء الأيمن من دماغي وما يدور في الجزء الأيسر منه. كم يعجبني معرفة أنني (وهذا يعتمد عن أي فصّ تسأل) رحبة وممتدة في الكون، وفي ذات الوقت مجرد كومة صغيرة من رماد نجمة من النجوم.

لكل إنسان عقل مختلف عن الآخر. ولهذا دعني أشركك في بعض الأشياء البسيطة التي وجدتُ شخصياً أنها صحيحة من منظوري العقلي. فقد بدا لي أنه كلما ازداد وعيي بالتأثير الذي أحدثه في موجات الطاقة المحيطة

بي، ازدادت قدرتي على معرفة ما يأتي في طريقي. ولمراقبة كيف تدور الأشياء في حياتي، فإنني أرهف الانتباه جيداً إلى كيفية تدفق تلك الأشياء، أو عدم تدفقها في العالم المحيط بي. واعتماداً على ما أجتذبه، فإنني أتحمل مسؤولية الكيفية التي تحدث بها الأشياء، وأقوم -واعية- بإجراء التعديلات عليها طوال الطريق. وهذا لا يعني بأنني أمتلك السيطرة التامة على كل ما يحدث لي، ولكن، على أية حال، أمتلك السيطرة على خياراتي وطريقة تفكيري ونوعية مشاعري المتعلقة بتلك الأشياء الحاصلة. فحتى الأحداث السلبية يمكن أن تُفهَم كدروس ثمينة من دروس الحياة، إن كنتُ عازمة أن أخطو نحو ما هو صحيح (أو نحو الميمنة واليُمن)، وأختبر الوضع بتعاطف وفهم.

وحيث أن مراكز اللغة في الجزء الأيسر من دماغي قد عادت الآن إلى العمل بشكل طبيعي، وكذلك عاد (مؤلف القصص) إلى سيرته الأولى، فقد وجدتُ أن ذهني لا يدير قصصاً مثيرة فقط، ولكنه ينزع إلى الاشتباك بأنماط سلبية من الأفكار أيضاً. ولقد وجدتُ أن الخطوة الأولى للتخلص من تلك الأصداء السلبية الدائرة في الرأس أو في المشاعر، هي أن أعي ما أنا مشتبكة به من دوائر سلبية وأتعرفها عن قرب. لدى البعض منا، تأتي مسألة الانتباه الواعي إلى ما يقوله لنا عقلنا بشكل سلس وطبيعي، إلا أن البعض من طلبتي في الكلية الجامعية يشتكون بشدة، بأن عملية الانتباه والملاحظة لدائرة الأفكار لديهم، تأخذ منهم جهداً كبيراً. ربما يتطلب تعلّم الاستماع إلى ما يدور في ذهنك، من زاوية الشاهد الذي لا يصدر أحكاماً ناجزة، بعض التدريب والصبر. ولكن متى ما استطعتَ أن تتقن هذا الوعي وتسيطر عليه، فسوف تصبح حراً، وتخطو بعيداً عن القلق الدرامي وما يصيبك به (مؤلف القصص) من إصابات موجعة.

حين أصبحتُ واعية ومدركة لتلك الدوائر الحلزونية التي تتردد في

عقلي، بدأت حينها أركّز على الأحاسيس التي يستشعرها جسدي من الناحية الفيسيولوجية. هل أشعر بالتنبّه المفاجئ؟ هل تتوسع حدقتا عينيّ؟ هل أتنفس بشكل عميق أم بشكل سطحي؟ هل أشعر بضيق في صدري؟ هل أشعر بخفة وفراغ في رأسي؟ هل اضطربتْ معدتي؟ هل أشعر بنفاد الصبر والقلق؟ هل ارتخت ساقاي؟ إن الدوائر العصبية الخاصة بالخوف، وبالقلق أو الغضب، يمكن أن تُستثار بكل أنواع المثيرات المختلفة. وحين تُستثار، فإن تلك المشاعر المختلفة تنتج استجابة فسيولوجية متوقعة، يمكن لكَ أن تدرب نفسك على استيعابها بوعي.

حين يبدأ عقلي بتوليد تلك الدوائر التي تُشعر، وبشكل بغيض، بمشاعر من يصدر أحكاماً ناجزة، أو يتلقى نتائج عكسية، أو غير قادر على السيطرة، فإنني أتمهل لتسعين ثانية لأترك المجال للاستجابة العاطفية/ الفيسيولوجية أن تتلاشى، ثم أخاطب عقلي وكأنه مجموعة من الأطفال. فأقول بالكثير من الحميمية: «إنني أقدّر استطاعتك على خلق الأفكار واستشعار الأحاسيس، ولكنني بحق لستُ مهتمة بتقليب هذه الأفكار أو استشعار تلك الأحاسيس أكثر من ذلك. فأرجو منك ألا تأتي لي بهذه البضائع». في الأساس، أسأل عقلي بوعي، أن يتوقف عن الاشتباك في نمط معيّن من الأفكار. غيري من الناس قد يقوم بذلك بطريقة مختلفة بالطبع. بعض الناس يستخدمون فقط الجملة: «احذف! احذف!» أو يهتفون بعقولهم، «مشغول! أنا جد مشغول!» أو يقولون: «يكفي، يكفي، يكفي الآن! اصمت!»

على كل حال، فإن التفكير بهذه الأساليب بصوتي الداخلي الحقيقي، قد لا يكون كافياً لتوصيل الرسالة إلى (مؤلف القصص) في رأسي، والذي أهّل بشكل طبيعي ليقوم بهذا العمل. لقد وجدتُ بأنني حين أربط تلك العبارات بما يناسبها من مشاعر، ثم أفكر بها بإحساس حقيقي، فإن (مؤلف

القصص) يُظهر قابلية أكثر لهذا اللون من التواصل. وإن وجدتُ صعوبة في جعل ذهني يصغي لي، فإنني أُضيف مكوناً حركياً إلى الرسالة، كأن أحرّك سبّابتي في الهواء، أو أقف بثبات وأضع يديَّ على وركيَّ. إن الأم الحازمة يكون توبيخها أشدّ تأثيراً، حين تقول ما تعني بحرارة، فتصل رسالتها إلى شتى الجهات.

أعتقد من أعماق قلبي، أن ما يعادل 99.999 % من خلايا مخي ترغب بالسعادة، والصحة، والنجاح. على أية حال، فإن جزءاً ضئيلاً من (مؤلف القصص) لا يُشترط أنه ذو علاقة بسعادتي، وعادة ما يمتاز بقدرته على استكشاف أنماط الأفكار التي تعطّل شعوري بالسلام الداخلي. هذه الحزمة من الخلايا سُمّيتْ بمسميات عدة، ومن ضمن ما أفضله من تسميات: (صالة لعرض حبة الفول السوداني)، (هيئة المدراء)، (لجنة إيتي بيتي)!! إنها الخلايا الخاصة بالعقل الناطق، والتي تستمدّ مواردها من توليد دوائر الهمّ والغمّ، الخلايا التي تنقر على سطح صفاتنا السلبية، كالحسد، والخوف، والغضب. إنها تزدهر بالولولة، والتذمّر، والانجراف مع الآخرين نحو الشكوى والتشاؤم.

في الحالات الشديدة من عدم الاستجابة من قبل تلك الخلايا السلبية، فإنني أستخدم صوتي الحقيقي لإخضاع مركز اللغة الثرثار، وإلزامه بجدول زمني صارم. فأعطي (مؤلف القصص) الذي يئزّ في رأسي فرصة ليدور بجموح في الوقت ما بين 9 - 9:30 صباحاً، ثم مرة أخرى في ذات التوقيت 9 - 9:30 مساءً. وإن حصل وفوّت (مؤلف القصص) وقت الولولة سهواً، فإنه غير مسموح له أن ينجرف إلى ذلك السلوك إلا في الوقت المخصص التالي. وهكذا فهمتْ خلاياي الرسالة، وأدركتْ بأنني جادة في رفضي للعلوق بتلك الدوائر من التفكير السلبي. وهذا لا يكون إلا إذا امتلكت

ما يكفي من الإلحاح والإصرار على الانتباه إلى نوعية الدوائر التي تدور في عقلي.

أؤمن بشدة، بأن الانتباه إلى حديثنا لأنفسنا أمر مهم وحيوي لصحتنا العقلية. وبرأيي، يعد الإقرار بأن عملية الإساءة اللفظية الداخلية سلوكٌ غير مقبول، الخطوة الأولى نحو الوصول إلى السلام الداخلي العميق. إدراكي بأن الجزء الخاص (بمؤلف القصص) في عقلي لا يزيد عن حجم حبة فول سوداني ضئيلة، جعلني أكتسب المزيد من الصلابة والقوة. ولك فقط أن تتخيّل، كم ستكون الحياة حلوة، حين تصمت تلك الخلايا النزقة. تعافي فصّي الأيسر، يعني أن أمنح كل خلاياي مساحة للصوت مرة أخرى. وعليه، فقد تعلّمتُ أنه لكي أحمي صحتي العقلية بشكل عام، فمن الضروري لي أن أرعى حديقة عقلي، وأداوم على فحص تلك الخلايا باستمرار. ولقد وجدتُ أن (مؤلف القصص) خاصتي، يحتاج إلى القليل من التوجيه المنظّم من قبل عقلي الواعي، حول ما أريده مقابل ما لا أجده مقبولاً. أنا ممتنة لذلك الخط المفتوح من التواصل، فقد أصبح لذاتي الحقيقية مساحة أوسع من القول، مقارنة بما يُقال داخل تلك الحزمة المعينة من الخلايا. وبذلك أصبحتُ أقضي وقتاً أقصر في شِباك ذلك النمط من الأفكار غير المناسبة وغير المرغوب فيها.

رغم قولي هذا، فإنني عادة ما أستلطف السلوك الماكر (لمؤلف القصص) خاصتي، حين يستجيب لتلك التوجيهات. لقد وجدت بأن هذه الخلايا، كما حال الأطفال، قد تتحدى سلطة الصوت الحقيقي فيَّ، وتختبر قناعاتي. فحين يُطلَبُ منها أن تصمت، فإنها تتوقف قليلاً للحظة، ثم فجأة تعود إلى سيرتها الأولى في الاشتباك بتلك الدوائر الحلزونية المحظورة. وإن لم أكن حازمة في رغبتي بالتفكير بأمور أخرى، وأبادر بوعي نحو دوائر فكرية جديدة، فإن تلك الدوائر غير المرحَّب بها تستطيع توليد قوى جديدة وتبدأ باحتكار عقلي

مرة أخرى. وحتى أواجه نشاطاتها، عادة ما أحتفظ بقائمة من ثلاثة أشياء أركّز فيها وعيي حين أكون في حالة تستدعي ذلك، الأول: أحاول أن أتذكر أمراً رائعاً يستهويني، ويدفعني أن أطيل التأمل فيه. الثاني: أن أفكّر في أمر يجلب لي مسرّة غامرة. الثالث: أن أفكّر في أمر أحب أن ممارسته أو انجازه. هذه هي الأدوات التي ألجأ إليها، حين أكون في حاجة ملحة لتغيير إيقاع تفكيري.

لقد وجدتُ أيضاً بأن الأحاسيس البدنية المتعبة أو المشاعر الهامدة وما تستجلبه من دوائر سلبية، غالباً ما تطل برؤوسها المؤذية، في أقل الأوقات توقعاً. وكلما ازداد وعيي بما يقوله عقلي، وبما يستشعره بدني، ازدادت قوة إرادتي وخياراتي حول ما أريد أن أفكّر به، وحول ما أريد أن أستشعره. فإن أردتُ الإبقاء على سلامي الداخلي، يتعيّن عليَّ حينها تعهّد حديقة عقلي لحظة بلحظة وبشكل مستمر وملحّ، والتمسّك بهذا القرار والإصرار عليه ألف مرة في اليوم الواحد.

تتأسس أنماطنا الفكرية في دوائر عصبية غنية ذات أبعاد متعددة، يمكن لنا أن نتفحصها وندقق فيها. أولاً، كل نمط من التفكير له موضوع خاص، أي ذلك الشيء الذي أفكّر به وأدركه. على سبيل المثال، لنقل بأنني أفكر بكلبتي الصغيرة (نيا)، تلك التي شاركتني بمحبة سنواتها الثماني الأخيرة وهي تجلس في حجري، وتساعدني في تأليف هذا الكتاب. فالتفكير (بنيا) عبارة عن دائرة عصبية معينة في مخي. ثانياً: كل نمط من أنماط التفكير، قد يشترك مع الدائرة العاطفية المجاورة التي أدركها، أو لا يشترك. ففي حالة (نيا)، فإنني بشكل عام أستشعر غبطة غامرة حين أفكّر بها، لأنها كائن رائع يستجلب المحبة. إن موضوع الدائرة العصبية في مخي وهو (نيا)، وما تحركه من الدوائر العاطفية السعيدة، يرتبطان حينها معاً بشكل حميم. وأخيراً، فإن

دوائر التفكير والشعور تلك، قد ترتبط ببعض دوائر تكويناتي الفيسيولوجية، التي من خلال تعرّضها للمثيرات، ينتج عنها السلوك المتوقَّع.

لتوضيح المثال، فإنني عندما أفكّر في (نيا) (دائرة فكرية)، فإنني أختبر شعوراً بالغبطة (دائرة عاطفية)، ودائماً ما تغمرني بهجة عارمة (دائرة فيسيولوجية)، فأندمج بسلوك من يحب الجراء الصغيرة (دائرة متعددة الأبعاد). ومباشرة أراني أشبه طفلة في صوتي ونظراتي، وتظهر عليَّ علامات السعادة، وأبدأ أرنّح جسمي بشكل تلقائي على إيقاع هزّات ذيلها. بالإضافة إلى هذه الدائرة من البهجة والتحركات، فإنني في مناسبات أخرى أرى نفسي تنزع إلى التفكير (بنيا) بحزن يستهلك روحي، فأتفجّع لفقد صديقتي الغالية ذات الأربع قوائم. في لحظة تحول الأفكار تلك، وما تنطوي عليه من دوائر عاطفية وفسيولوجية، فإن عينيَّ قد تفيضان بالدمع. وهكذا، باشتباكي في الدوائر الحلزونية للحزن العميق، فإن صدري يضيق، وتتقطع أنفاسي، ويغشاني شعور الاكتئاب على المستوى العاطفي. وتحت وطأة الشعور بضعف ساقيَّ، تضمحل طاقتي، وأستسلم لدوائر الظلمة تنداح من حولي.

هذه الأفكار والعواطف الفيّاضة تمتلك القدرة على القفز مباشرة إلى ذهني، ولكن وللمرة الثانية أقول، إنه بعد أن تأتي وتذهب مهلة التسعين ثانية، فإنني أمتلك بشكل واعٍ إرادة اختيار أيٍ من الدوائر العاطفية أو الفسيولوجية التي أودّ الاشتباك بها. أعتقد بأنه أمر حيوي لصحتنا تركيز الانتباه بدقة إلى كم الوقت الذي نصرفه ونحن عالقون في دائرة الغضب، أو غارقون في البؤس. الانغماس لمدد طويلة في تلك الدوائر الحلزونية التي تستهلكنا عاطفياً، له عواقب وخيمة على لياقتنا البدنية والعقلية، وذلك لما لها من قوة التأثير على الشبكة العصبية العاطفية والفيسيولوجية. بعد هذا التأكيد، فمن المهم أيضاً، أن نقدّر تلك المشاعر ونُجلّها، حين تنبثق فينا. فحين تغلبني دائرة مشاعري

بشكل تلقائي، أمتنُّ لخلاياي لقدرتها على اختبار ذلك الشعور، ثم أنبري لاختيار العودة إلى التفكير في اللحظة الراهنة.

الوصول إلى حالة من التوازن بين التأمل في الدائرة العصبية، والانخراط في إيقاعها، أمرٌ ضروري في عملية التشافي. فرغم أنني أحتفي بقدرة مخي على اختبار كل ما يمر بي من مشاعر، فأنا في ذات الوقت متنبهة جداً إلى المدة التي أقضيها عالقة في أيٍّ دائرة من الدوائر الحلزونية. إن أصحّ الطرق للانتقال من وطأة شعورٍ ما بكفاءة، هي أن أستسلم تماماً لذلك الشعور، حين تغشاني دوائره الفيسيولوجية. إنني ببساطة أخضع للدائرة وأدعها تنداح على مدى تسعين ثانية، وكما هو حال الأطفال، فالمشاعر تتعافى حين نُصغي لها وندعها تتخذ مساراتها. ومع مرور الوقت، فإن كثافة تلك المشاعر وآماد تردداتها عادة ما تنحسر.

نستطيع أن ندرك مدى قوة الأفكار الزاخرة والأفكار الحقيقية، لأنها تتدفق معاً على شكل دوائر عصبية متعددة عاطفياً وفيسيولوجياً. إن الأفكار التي نحددها كأفكار محايدة، تُدرك كأفكار محايدة، لأنها لا تستثير المكوّن العصبي لدينا. يزودنا تركيز الانتباه على أنساق الدوائر العصبية المتولدة في وقت واحد ببصيرة نافذة حول كيفية تواصل أدمغتنا بشكل أساسي، وبناءً على ذلك، نعرف كيف نرعى حدائقنا بكفاءة أكثر.

بالإضافة إلى أنني أقضي الكثير من الوقت وأنا أتبادل الحديث مع خلايا مخي، فأنا أيضاً لديَّ مهرجان محبة باذخ، مع خمسين تريليون جزيء عبقري يكوّن الهيكل العام لجسدي. كم أنا ممتنة لخلاياي الحيّة المتفاعلة التي تعمل معاً بتكامل مثالي، يجعلني أثق بدورها في منحي الصحة الجيدة. أول شيء أفعله كل صباح، وآخر شيء أفعله كل مساء، هو أن أحضن وسادتي بإخلاص، وألفّ ذراعيَّ واحدة حول الأخرى، وأشكر بوعي متيقظ

خلاياي الحية لأنها منحتني يوماً آخر عظيماً من أيام الحياة، مع الحرص على أن أقول ذلك بصوت مرتفع: «شكراً يا عزيزاتي، شكراً لليوم الآخَر العظيم!» أقول ذلك بشعور عميق من الامتنان ينبع من سويداء قلبي. ثم أتوجه لخلاياي بالرجاء: «أرجوكِ، ساعديني على الشفاء». ثم أتخيل كيف تستجيب خلايا المناعة في جسدي لهذا الرجاء.

إنني أحب خلاياي حباً مطلقاً، أحبها بقلب مفتوح وعقل ممتنّ، وطوال اليوم أجد نفسي بشكل تلقائي أقرّ بجميلها وأقدّره، وأظل أهتف محيةً لجهودها بحماس. إنني كائن حيٌّ ورائع، وقادر على نشر طاقتي في العالم، وكل هذا من فضل خلاياي. فحين تتحرك أمعائي، فإنني أهتف لخلاياي محيةً لأنها تطرد الفضلات خارج جسمي، وحين يتدفق مني البول، فإنني أُعجب بقدرة مثانتي على تخزين هذا الكم من السوائل. حين أشعر بعلامات الجوع ولا أستطيع الحصول على الطعام، أذكّر خلاياي (بوقود) الشحم المخزّن في وركيّ، وحين أشعر بأنني مهددة، أشكر خلاياي لقدرتها على الدفاع أو الانسحاب أو تصنّع الموت.

في ذات الوقت، أصغي لجسمي حين يتحدث لي. فإن شعرتُ بالتعب، أعطيتُ خلاياي فرصة للنوم. وإن شعرتُ بالبلادة، منحتُ خلاياي شيئاً من الحركة. وإن تألمتُ، لذتُ بالهدوء واحتويت جرحي، ثم استسلمتُ للألم بوعي، حتى يتلاشى. الألم هو الأداة التي تستخدمها خلايانا للتواصل مع المخ، لتعلمه بأن هناك إصابة ما في جسدنا. وهنا تقوم الخلايا باستثارة مستقبِلات الألم فينا، لتدفع المخ إلى التركيز والانتباه. وحين يقرُّ المخ بوجود الألم، يكون قد أدى ما هو مطلوب منه، فيلجأ بعدها إما إلى تخفيف كثافة الألم أو يجعله يتلاشى.

من منظوري الشخصي، فإن ميزة التركيز في العقل البشري، تعدّ من أكثر

الأدوات قوة في الكون، ومن خلال استخدام اللغة، يستطيع فصّنا الأيسر توجيه (أو إعاقة) عملية التشافي في أجسادنا. أتخيل الفصّ الأيسر -المسؤول عن النطق والمتعلّق بالأنا- يعمل كقائد في فرقة المشجعين لجزيئات الخمسين تريليون خلية عبقرية في جسدي، وحين أطلق صيحات التشجيع بين وقت وآخر: «هيا... أيتها الفتيات... انطلقن»، فإنني لا أفكّر إلاّ بما سوف يثيره التشجيع من جملة ذبذبات في جسمي، تتنامى لخلق بيئة استشفائية. إنني من المؤمنين بأنه متى ما كانت خلاياي متمتعة بالصحة والسعادة، فسأكون سعيدة ومعافاة.

نحن لا نقول بأن المرضى المصابين بمرض عقلي حقيقي، قادرون على التحكم بما يدور داخل أدمغتهم. ولكنني أعتقد بأن أعراض المرض العقلي الشديد بعمومها تنبثق من أساس بيولوجي، بمعنى أن نفهم أي نوع من الخلايا تتواصل مع أي نوع، ومع أي من الإفرازات الكيميائية تتفاعل، وبأي كمية. توشك الأبحاث العلمية حول المخ على الوصول إلى فهم الدائرة العصبية المسؤولة عن المرض العقلي، وبتطوّر هذه المعارف، سوف تتوسع مداركنا حول الطرق المتبعة لمساعدة المرضى بشكل أكثر كفاءة، وإدارة، ورعاية لصحتهم العقلية.

من ضمن الخيارات المتاحة للعلاج، لدينا القدرة على التأثير بخلايا المخ كيميائياً من خلال استخدام الأدوية، وكهربائياً من خلال المثيرات الكهربائية، ثم من خلال جلسات العلاج النفسي كما هو معروف أيضاً. في رأيي، إن الهدف وراء العلاج الدوائي، هو زيادة قابلية المرضى على المشاركة في حقائق الحياة العامة. إنني ممتنة لأولئك الذين يبحثون في المصادر التي يمكن أن تعينهم على التهيؤ للتواصل مع الآخرين. مما يؤسف له أن هناك ما نسبته 60% من المرضى الذين تم تشخيصهم بمرض الفصام

(التشيزوفرينيا)، لا يدركون أنهم مرضى. ونتيجة لذلك، فهم لا يبحثون عن العلاج ولا يقدّرونه، وعادة ما ينغمسون فيما يختارونه من علاجات بأدوية مسيئة أو باللجوء إلى إدمان الكحول.

ورغم أن بعض الأفراد يطالبون بحق أن يكونوا (مجانين) أو مرضى عقليين، إلا أنني مع الرأي المنادي بأنه من ضمن حقوق الأفراد المدنية أن يختبروا العافية العقلية ويجربوها، وأن يشاركوا بحقائق الحياة العامة، مهما كانت أسباب إصاباتهم أو مرضهم العقلي.

(19)

العثور على السلام الداخلي العميق

لقد منحتني تلك الجلطة التي أنارتْ بصيرتي عطية لا تُقدر بثمن، وهي إدراك أن السلام الداخلي العميق ليس سوى فكرة أو شعور مراوغ وناءٍ. فأن تختبر السلام في داخلك، ليس معناه أن حياتك ستتحول إلى نعيم دائم. إنه يعني فقط بأنك قادر على الولوج إلى حالة من السكينة الذهنية وسط فوضى الحياة العارمة. أعتقد بالنسبة لمعظمنا، تبدو المسافة بين التفكير العقلاني والعاطفة القلبية على بُعد أميال بعيدة. البعض منا يقطع هذه المسافة استجابة لدوافع آمرة. بينما آخرون يستسلمون لما يرين عليهم من يأس، وغضب، وتعاسة، لدرجة أن مفهوم (السلام القلبي) يبدو لهم غريباً ومريباً.

استناداً إلى تجربتي الشخصية بالإصابة في الفصّ الأيسر من المخ، فإنني أؤمن إيماناً قلبياً تاماً بأن الشعور بالسلام الداخلي العميق هو عبارة عن دائرة عصبية تقع في الفصّ الأيمن من المخ. وهذه الدائرة العصبية تظل تدور باستمرار، وتظل متاحة لنا لنعلق في إيقاعها. الشعور بالسلام عبارة عن حالة تحدث في اللحظة الآنية، وليس شيئاً نجلبه معنا من الماضي أو يتراءى لنا في المستقبل. الخطوة الأولى لتجريب السلام الداخلي تتمثل في الإصرار على أن تكون حاضراً هنا والآن.

كلما كنّا بكامل وعينا، ونحن في دائرة السلام الداخلي، سهل علينا أن نشتبك بتلك الدائرة العصبية في الوقت الذي نريده ونرغب فيه. البعض منّا يجد صعوبة في محاولاته تلمس متى يمكن الدخول في إيقاع تلك الدائرة العصبية، وذلك لأن الذهن يكون مشوشاً بأفكار أخرى. وهذا يمكن فهمه، لأن مجتمعاتنا الغربية تقدّر إنجازات ومهارات (ما نعمل) من خلال الفصّ الأيسر، أكثر من (كيف نحيا) من خلال الفصّ الأيمن. وعليه، فإن كنتَ تجد صعوبة في النفاذ إلى الوعي في فصّك الأيمن، فذلك يعود ربما إلى أنك أحرزتَ إنجازاً عظيماً في تعلّم ما يجب تعلّمه بالضبط إبان سنوات نموّك. وما عليك إلا أن تهنئ خلاياك على نجاحها، وأن تدرك ما تعنيه مقولة صديقي الدكتور (كات دومينغو): «البصيرة ليست نتاج التعلّم، ولكنها نتاج عدم التعلّم».

بما أن كلا فصيّ الدماغ يعملان معاً، لحظة إثر لحظة، لتوليد مدركنا عن الواقع، فإن الفصّ الأيمن يظل قيد التمرين طوال الوقت. وحين تتعلّم استشعار الأحاسيس الدقيقة وهي تجري في جسدك في حالة تواصلك مع دائرة اللحظة الآنية، فإنك حينها تستطيع تدريب نفسك على تنشيط تلك الدائرة العصبية حين الطلب. سأقوم بإشراكك أيها القارئ بالعديد من الطرق التي عادة ما أذكّر نفسي بها، للعودة إلى وعي وشخصية عقل (الهُنا)، عقل (الآن)، عقل السكينة الأيمن.

الأمر الأول الذي أفعله لأختبر السلام الداخلي، هو أن أتذكر أنني جزءٌ من بناء كليّ أعظم، ومن فيض أبدي من الطاقة والذرات لا أنفصل عنه قط. فمعرفتي بأنني جزءٌ من فيض كوني، يجعلني أستشعر أماناً فطرياً وبأنني أحيا في جنة على الأرض. إذن، كيف أشعر بالهشاشة والضعف في حين أنني لستُ منفصلة عن الكون الأكبر؟ يفكر فصّي الأيسر بي كذات منفردة هشّة،

معرّضة لفقدان حياتها. بينما فصّي الأيمن يدرك بأن جوهر تكويني أبديّ الحياة. قد أكون معرّضة لفقدان بعض الخلايا، وفقدان قدرتي على إدراك هذا العالم ثلاثيّ الأبعاد، وقد تتقهقر طاقتي وتكمن في ذلك البحر الساكن من الغبطة الخالصة. يجعلني إدراك ذلك ممتنة للزمن الذي مُنحتُه هنا، وكذلك ممتنة بحرارة للحياة الطيبة التي عاشتها خلاياي ومنحتني هذا البناء الحيوي.

لكي نتمكن من العيش في اللحظة الآنية، علينا أن نبطئ وتيرة عقولنا بوعي. وحتى نفعل ذلك، علينا أولاً أن نقرر بأننا لسنا في عجلة من أمرنا. قد يكون فصّك الأيسر في حالة من الاستعجال، يفكّر، يفاوض، يحلل، بينما يغرق فصّك الأيمن في حالة من الرخاوة والاسترخاء.

الآن، إلى جانب قراءتك لهذا الكتاب، ماذا تفعل؟ هل تتداح في رأسك بعض الدوائر الحلزونية من الأفكار إلى جانب القراءة؟ هل تراقب الساعة، أو تجلس في مكان مزدحم؟ كنْ منتبهاً إلى أفكارك الجانبية، ثم أظهر امتنانك لخدماتها، واطلب منها الصمت لبعض الوقت. إننا لا نطلب من تلك الأفكار أن تختفي، وإنما التنحي جانباً والصمت لبضع دقائق. هي مجرد فترة استراحة مؤقتة، فتلك الأفكار لن تزول، وحين تكون جاهزاً للاشتباك مع (مؤلف القصص) في مخك مرة ثانية، فستقفز مرة أخرى نحو الظهور.

حين نعلق بتيار الأفكار ودوائره الحلزونية، لا نكون فعلياً في اللحظة الراهنة. قد نفكّر لحظتها في شيء قد حصل سابقاً، أو بشيء لم يحصل إلى الآن، ورغم أن جسمنا موجود هنا، في هذه اللحظة، إلا أن ذهننا سابح في مكان آخر. ولأجل أن تعود إلى العيش في اللحظة الآنية، اسمح لوعيك أن يتحوّل عن تلك الدوائر الفكرية التي تشتت انتباهك عما يحصل الآن.

إن كنتَ تفعل ذلك، ابدأ بالتفكير بتنفسك. وحيث إنك تقرأ هذا الكتاب، فإن الافتراض أنك في وضعية مسترخية. خذْ نَفَساً عميقاً، هيا،

لا بأس. اسحب الهواء عميقاً إلى صدرك وراقب بطنك وهو ينتفخ. ما الذي يحدث داخل جسمك؟ هل هو في وضعية مريحة؟ هل تشعر معدتك بالهدوء أم بالغثيان؟ هل أنت جائع؟ إلى أي مدى تمتلئ مثانتك؟ هل تحسّ بجفاف فمك؟ هل تشعر خلاياك بالتعب أم بالانتعاش؟ كيف هو وضع عنقك؟ توقف وابتعد عن كل الأفكار المشوّشة وتأمل حياتك للحظة. أين تجلس؟ كيف هي حال الإضاءة؟ ما شعورك إزاء المكان الذي تجلس فيه؟ خذ نفساً عميقاً الآن، ثم نفساً آخر. استرخِ داخل جسمك، أرخِ فكك وأرخِ تلك التجعيدة في جبينك. احتفِ بحقيقة أنك في هذه اللحظة تحيا، وأنك تتفتح وتزدهر ككائن حيّ! ودعْ هذا الشعور بالاحتفاء والامتنان يطفح في وعيك ويغمره.

من أجل أن أجد الطريق مرة أخرى نحو سكينة العقل الأيمن، أخذتُ أتأمل في الكيفية التي يرتب فيها جسدي المعلومات على شكل أنظمة، ثم يستخدمها ضمن الدوائر العصبية المتأسسة سلفاً. لقد وجدتُ بأن الانتباه إلى المعلومات الحسّية وهي تتدفق في جسدي، أداة مساعدة جداً. أنا لا أركّز على المعلومات الحسّة فحسب، وإنما أشتبك بوعي في التجربة الفيسيولوجية الكامنة في الدائرة العصبية الحسية. وأظل أسأل نفسي مراراً: «كيف هو الشعور حين أكون هنا، أفعل كذا؟»

أن آكل، أو أشرب، أو أبتهج، كلها أشياء تحدث في اللحظة الراهنة. تحتوي أفواهنا على أنماط مختلفة من المستقبلات الحسية، التي لا تمنحنا فقط القدرة على تذوق النكهات المختلفة، وإنما إدراك قوام الأطعمة الفريد ودرجات حرارته المتفاوتة أيضاً. حاول أن تتأمل بشكل دقيق كيف تختلف مذاقات الأطعمة، انتبه إلى اختلافات أنسجتها، وكيف تستشعرها في فمك. أي من الأطعمة تضعها في فئة الطعام المرح؟ ولماذا؟ أحب أن أتصيّد تلك

الكرات الجيلاتينية السابحة في صبق المهلبية، أما السباغيتي فهو ذو ملمس مثير في حال رغبتَ أن تلهو به. إن أكثر المتع التي أجدها في الطعام، قياساً على ما قلناه، هي أن أهرس محتوى حبات البازلاء نصف المثلجة، أو أمرّغ البطاطس المهروسة بين أسناني! أتصور بأن أمك ربما محت هذه التصرفات من مخزون لياقات المائدة حين كنتَ صغيراً، ولكنني أعتقد أنها تصرفات لا بأس بها حين تختلي بخصوصيتك في البيت. حقاً، من الصعب أن تستميل الأفكار الضاغطة، حين تكون في حالة من المتعة مع الطعام.

بالإضافة إلى مزايا استهلاك الأطعمة مادياً، فإنه من الأمور الحيوية والمهمة أن نضع في عين الاعتبار التأثير الفيسيولوجي للطعام على أجسامنا وعقولنا. بعيداً عن التركيز التقليدي على القيمة الغذائية، حاول أن تنتبه إلى اختياراتك للأطعمة، وإلى الشعور الذي ينبئك به جسمك إزاء هذه الاختيارات. كلّ من السكّر والكافايين يجعلني أخرج من جلدي خلال دقائق بعد أن أستهلك أياً منهما. إنه شعور لا أحبه، وأحاول تجنبه. تناول أطعمة تحتوي على أحماض أمينية (كالحليب والموز وشرائح الديك الرومي)، يرفع بشكل سريع من مستوى (السيروتونين) في الناقلات العصبية في المخ، ويجعلني أشعر بالاسترخاء. أختار هذه الأنواع من الأطعمة قصداً، حين أرغب بالتركيز والشعور بالهدوء.

بشكل عام، فإن الكربوهيدرايت تتحول إلى سُكّر مباشرة، وتجعل جسمي يشعر بالخمول وعقلي بالركود. كذلك أنا لا أحب الطريقة التي تثبت بها الكاربوهيدرايت استجابة سكر الأنسولين في دمي، ثم تتركني أكثر نهماً للطعام. لكنني أحب الطريقة التي يغذيني بها البروتين ويمنحني الطاقة دون أن يستثير مشاعري صعوداً وهبوطاً. ربما لديك أيها القارئ استجابة مختلفة إزاء هذه الأطعمة، وهذا أمر لا بأس به. من المهم أن يكون هناك نظام

غذائي محدد، ولكن الانتباه إلى كيفية حرق الطاقة، وإلى نوعية الشعور الذي ينتاب جسدك، لا بد أن يكون في قمة أولوياتك.

لعل من أسهل الطرق لتغيير مزاج أي شخص (سواءً نحو الأحسن أو نحو الأسوأ)، هو من خلال استثارة حاسة الشمّ في أنفه. فإن كنتَ تعاني من حساسية زائدة، فإن الحياة في العالم الواقعي ستكون غير محتملة. إن توظيف أنوفنا من أجل تحويلنا إلى اللحظة الراهنة أمرٌ سهل. قم بإشعال شمعة عطرية، ودع رائحة الفانيليا أو رائحة الورد ترفعك إلى الأعلى بعيداً عن الأفكار الضاغطة. حين تداهمك رائحة عابرة، فإنك تعلق بدائرة مدرك ما، وتقضي وقتاً ثميناً وأنت تحاول التعرف على العطر. حاول قياسه من واحد إلى عشرة بمقياس الاستمتاع أو النفور. تذكّر أن تستشعر التأثير الفيسيولوجي الذي يكمن في الروائح المختلفة، واتركه ينقلك إلى هنا والآن.

إن كانت لديك مشكلة في القدرة على الشمّ، فإنني أعتقد جازمة بأنه ما لم تكن الدائرة العصبية في حالة استخدام دائمة، فإنه من الممكن أن تزيد حساسيتك. حين تنتبه إلى الروائح من حولك بشكل مقصود، فإنك بذلك ترسل رسالة إلى مخك مفادها أنك تثمّن تلك الصلة. وإن رغبتَ بزيادة حاسة الشمّ لديك، فاقضِ وقتاً أطول وأنت تستنشق روائح مختلفة وتتحدث إلى خلاياك! ودعها تعرف بأنك تريد تحسين قدراتها على الشمّ. إن كان لديك حافز لتغيير سلوكياتك، كأن تقضي وقتاً أطول وأنتَ تفكّر بوعي بالأشياء التي تشمّها، ولديك حافز أيضاً لتركيز ذهنك على عملية الشمّ، فإن التوصيلات العصبية سوف تتعزز وتصبح أكثر قوة في أدائها.

حين نأتي إلى الحديث عن حاسة البصر، فإن هناك طريقتين لتوظيف بصرك. حاول الآن في هذه اللحظة أن تنظر إلى المنظر الذي يقع أمامك. ماذا ترى؟ إن عقلك الأيمن يلتقط الصورة المكبّرة للمشهد، إنه يرى الصورة

ككل حيث كل الأجزاء تترابط معاً. وهو يرى المنظر كفضاء ممتدّ دون أن يركّز على التفاصيل. أما عقلك الأيسر فإنه يركّز في الحال على الحدود الفاصلة للأشياء، ويرسم الخطوط الحادة للتكوينات التي تشكّل المشهد ككل.

حين أقف على قمة جبل، وأترك عينيَّ تسترخيان، فإن عقلي الأيمن يستوعب الروعة الآسرة في الأفق المفتوح أمامي. إنني أستشعر -فيسيولوجياً- جلال المنظر الكلي عميقاً داخل ذاتي، وأرى نفسي ضئيلة ومتواضعة أمام هذا الجمال على كوكبنا. وأستطيع استحضار هذه اللحظة إما بإعادة بناء تلك الرؤية، أو باستحضار المشاعر التي أثارتها في نفسي. أما عقلي الأيسر فهو مختلف تماماً. إنه يركّز انتباهي بحرص على أنواع معينة من الأشجار، على تدرجات الألوان في السماء، يحلل أصوات طيور بعينها. إنه يفرّق بين تكوينات السُحُب، يتتبع الخطوط في صفوف الأشجار، ويقيس درجة حرارة الهواء.

الآن، خذ وقفة قصيرة من القراءة. أغمض عينيك وتعرّف على ثلاثة أصوات تسمعها. هيا، أرخِ عقلك وأطلق عنان مدركاتك. ماذا تسمع؟ أرهف السمع للأصوات القريبة والبعيدة. فأنا حيث أجلس في مركز (روكي ريدج) للموسيقى، قرب متنزه (إستس)، فإن أذنيَّ تتلصص على صوت الخرير لجدول ينساب تحت النافذة القريبة مني. وحين أركّز سمعي على الأصوات البعيدة، فإنني ألتقط بعض شذرات من موسيقى كلاسيكية حيث يتدرب الأطفال على آلاتهم. وحين أركّز مسامعي نحو الأعلى القريب، فإنني أسمع دوي جهاز التدفئة هنا في الحُجيرة التي أجلس فيها، وهو يرسل الدفء نحوي.

حين تستمع إلى الموسيقى التي تحبها، دون تحليلات فكرية وأحكام الجاهزة، فتلك طريقة أخرى عظيمة للعودة إلى (الهُنا) و(الآن). دع الصوت

يحركك ليس عاطفياً فقط، وإنما جسدياً أيضاً. دعْ جسمك يهتزّ ويتأرجح، أو ارقص والعبْ انسجاماً مع الإيقاع الموسيقي. أطلق عنان مكبوتاتك ودعْ جسمك يندغم مع سريان اللحن.

وبالطبع، قد يكون غياب الصوت على ذات الدرجة من الروعة. أحب أن أضع أذنيَّ تحت الماء في حوض الاستحمام من أجل خلق فضاء كاتم للصوت. كذلك أركّز على القرقرات التي يصدرها جسمي، وأزجي مديحاً مستحقاً لخلاياي لجهودها المتواصلة. لقد وجدتُ أنه من السهل أن يتشوش ذهني بفعل الكثير من المثيرات السمعية، لهذا فأنا عادة ما أعمل أو أسافر بصحبة سدّادات الأذن. وأعتقد بأن تجنّب الحمولة الزائدة من المثيرات العقلية، يقع ضمن مسؤوليتي، لذلك أعتبر سدّادات الأذن المنقذ الحقيقي للمحافظة على العقل في الكثير من المناسبات.

الجلد من أكبر أعضاء الحواس وأكثرها تنويعاً. وكما يرسل المخ دوائر عصبية متعددة للتفكير ولاستشعار العواطف، أو للتداخل مع تكوينات معينة من التفاعلات الفيسيولوجية، كذلك فإن جلدنا مزوّد بمستقبلات معيّنة قادرة على التقاط أنماط محددة جداً من المثيرات. وكما هو الحال في باقي الحواسّ، فإن كل منّا فريدٌ في تحسسنا للمس الخفيف، أو الضغط، أو الحرارة والبرودة، أو درجة الاهتزاز، ودرجة الألم. البعض منا يتأقلم أسرع من غيره. ورغم أن معظمنا لا يصرف وقتاً كثيراً في التفكير حول الملابس بعد أن يرتديها، إلا أن البعض منا يبقى حسّاساً إزاء ملمس الثياب أو ثقلها. إنني أظل ممتنة لخلاياي باستمرار، لقدرتها على التأقلم مع ما يطرأ من مثيرات. تخيلوا كم ستنشغل أذهاننا طوال الوقت، لو أننا لا نستطيع التأقلم مع تلك الحال.

حاول أن تسايرني مرة أخرى أيها القارئ إن كان في إمكانك، وتوقف

قليلاً عن القراءة. هذه المرة أغلق عينيك وفكّر بالمعلومات التي تلتقطها الآن من خلال جلدك. ما هي درجة حرارة الجو؟ ما ملمس ملابسك، ناعمة أم خشنة، خفيفة أم ثقيلة؟ هل هناك ما يضغط عليك؟ ربما فرو حيوان منزلي أو وسادة؟ فكّر فقط بجلدك للحظة. هل تستطيع أن تستشعر ساعة يدك، أو تلك النظارات فوق أنفك؟ وماذا عن شعرك المتهدل فوق كتفيك؟

من منظور المعالج المختص، ليس هناك أكثر حميمية ربما من اللمس، ومن أن تتصل جسدياً مع إنسان آخر، أو مع صديق ذي فراء، أو حتى مع نباتاتك المنزلية. إن تغذية الحواس بالملامسة الجسدية ذات فوائد لا تُقدّر بثمن على الطرفين. ببساطة، فإن الوقوف تحت رشّاش الماء أثناء الاستحمام، واستشعار طرطشة الماء على جسدك، طريقة عظيمة لجعلك تؤوب إلى لحظتك الراهنة. إن الشعور بضغط الماء على جلدك من خلال الاستحمام أو اللهو في بركة السباحة، يُعد مثيراً ممتازاً بضغطه الخفيف ودرجة حرارته. وما عليك إلا أن تدع قوة هذه الأنواع من الأنشطة تهدهد جسمك وتضعك في دائرة الهُنا والآن. درّب نفسك على الانتباه الشديد إلى الوقت الذي تُستثار به دوائرك العصبية المختلفة، فحين تفعل ذلك فإنك تحفّزها على العمل.

أما تدليك (ومساجات) الجسم العميقة، فهي عظيمة لعدة أسباب. إنها لا تخفف التشنّج في عضلاتك فحسب، وإنما أيضاً تزيد من حركة السوائل في محيط الخلايا الجلدية. يتحدد العالم الداخلي في جسدك بكيفية حصول خلاياك على التغذية وكيفية تخلصها من الفضلات، وأنا أؤيد بحماس أي نمط من المثيرات يرفع من مستوى حيوية الخلايا ويعززه.

أما إحدى الطرق المفضلة لديَّ في الملامسة التي تعيدني إلى (الهُنا) و(الآن)، فهي من خلال قطرات المطر. فالمشي تحت المطر تجربة متعددة الأبعاد، تحرك فيَّ مشاعر عميقة. إن قطرات الماء التي تزخّ على وجهي،

تنقلني إلى الجمال والبراءة الكامنين في عقلي الأيمن، حين أشعر بأنني مغمورة بحسّ عميق من التطهّر. أما الشعور بدفء الشمس الساطعة على وجهي، أو بقبلات النسيم على وجنتيّ، فيصلني بذلك الجزء من نفسي الذي يشعر بأنه وما حوله من آماد كينونة واحدة. كم أحبّ الوقوف على حافة مرتفع بمواجهة البحر المحيط، بينما ذراعايَ ممدودتان، كأنني أطير في مهب الهواء. ومن خلال تذكّر الروائح، الأصوات، الطعوم، وكيف أشعر بها في أعماقي، أستطيع أن أنقل نفسي مرة أخرى وفي غمضة عين إلى (النرفانا) والنعيم.

وهكذا، كلما أرهفنا الانتباه إلى التفاصيل التي تشكّل الأشياء، والأصوات، والطعوم، والروائح، وإلى ملمسها على جلودنا، واستشعارها فسيولوجياً داخل أجسادنا، سهل على عقلنا أن يعيد توليدها في أي لحظة. إن تبديل الصور الحيوية المرغوبة بنمط الأفكار غير المرغوبة، يمكن أن يساعدنا في نقل الوعي إلى السلام الداخلي العميق مرة أخرى. ورغم أنه أمر جيد أن نستخدم حواسنا لأعادة بناء تجربة ما، إلا أنني أعتقد بأن القوة الحقيقية في إعادة خلق التجربة ترتبط بقدرتنا على تذكّر الحالة الفيسيولوجية الكامنة وراءها.

لعله من المستحيل بالنسبة لي أن أختم هذا الجزء المتعلق باستخدام المثيرات الحسيّة التي تنقل الشخص إلى اللحظة الآنية، دون الاقتراب من موضوعات ديناميكية الطاقة وموضوع الحدس. لعل البعض منكم ممن لديهم فصٌّ أيمن ذو حساسية مفرطة، يعرفون عن ماذا أتكلم. في ذات الوقت فإنني أُقدّر البعض الآخر منا، ممن لا يشمّ فصّه الأيسر ذلك الحدس ولا يتذوقه ولا يسمعه ولا يراه أو يلمسه، وممن يتشككون في مسألة وجوده في الأصل. يستطيع الفصّ الأيمن في دماغنا أن يتحرى الطاقة بعيداً عن الحدود التي يرسمها الفصّ الأيسر، وذلك بسبب الطريقة التي صُمّم بها.

أتمنى أن يكون مستوى القلق لديك حول تلك الأمور كديناميكية الطاقة والحدس قد تقلّص بزيادة فهمك للاختلافات الأساسية حول تعاون فصّي المخ لتوليد مدرَكاً واحداً عن الواقع.

إن تذكّر كوننا مخلوقات ذوات طاقة، ومهيئين لإدراك وترجمة تلك الطاقة إلى شيفرة خلوية، قد يساعدنا على أن نكون أكثر وعياً بطاقتنا الديناميكية وحدسنا الكامن. هل تستشفّ المزاج العام في غرفة ما حين تدخلها لأول مرة؟ هل تساءلت قط لماذا تبدو في حالة رضى واكتفاء في لحظة ما، ثم ممتلئاً بالخوف في لحظة أخرى؟ إن فصّنا الأيمن مصمَّم ليفهم ويفكك مغاليق ديناميكيات الطاقة الدقيقة التي ندركها بالحدس.

منذ إصابتي بالجلطة، وأنا أدير حياتي بشكل تام من خلال تركيز الانتباه إلى كيف أستشعر ما حولي من ناس، وأمكنة، وأشياء من خلال الطاقة. من أجل أن أصغي إلى حكمة الحدس الكامنة في عقلي الأيمن، فإنه يتعيّن عليَّ أن أبطئ من إيقاع عقلي الأيسر بوعي، ولا أستسلم ببساطة لتيار الثرثرة لدى (مؤلف القصص) خاصتي. من خلال الحدس، أنا لا أتساءل لِمَ أنا منجذبة باللاوعي إلى بعض الناس وإلى بعض المواقف، بينما أتمرد على غيرها. ببساطة، أنا أصغي لإشارات جسمي وأثق بفطرتي الكامنة.

في ذات الوقت، فإن عقلي الأيمن يقدّر بشكل تام ظاهرة السبب والنتيجة. ففي عالم يضجّ بالطاقة، حيث كل شيء يؤثر بكل شيء، يبدو من السذاجة بمكان بالنسبة لي تجاهل البصيرة في عقلي الأيمن. فإن كنت أصوّب سهماً من قوس، على سبيل المثال، فإنني لا أركّز فقط على لوحة الهدف، وإنما أيضاً أتابع المسافة بين رأس السهم ونقطة المركز على لوحة الهدف. أنا كذلك أبصر كمية القوة المناسبة المتولدة من عضلاتي التي تشدّ السهم إلى الوراء، وأركّز ذهني على المرونة في عملية التصويب أكثر من

التركيز على ما ستنتهي إليه. لقد وجدتُ بأنه حين يتوسع إدراكي وأتخيل مسار التجربة، فإن درجة الصواب والدقة تزيد. إن كنت رياضياً، تستطيع اختيار كيف تدرك ذاتك من خلال علاقتك بهدفك ومبتغاك. تستطيع رؤية نفسك في حالة انفصال، أنت في موقع (أ)، وهدفك في النقطة (ي)، أو تستطيع أن ترى نفسك ككينونة واحدة مندغماً مع الهدف ومندفعاً في فيض الذرات والجزئيات المتناثرة في الفضاء.

يدرك الفصّ الأيمن في دماغنا الصورة المكبرة، ويعرف بأن كل شيء حولنا وفي محيطنا وإزاءنا وداخلنا يتكون من ذرات من الطاقة تتواصل حياكة خيوطها معاً لتكوّن شبكة كونية كبرى. وحيث إن كل الأشياء مترابطة معاً، فهناك إذن علاقة حميمة بين الفضاء وذراته المحيطة بي وفيَّ، والفضاء وذراته المحيطة بك وفيك، بغض النظر عن المكان الذي نكون فيه. وعلى مستوى هذه الطاقة، فإن فكرتُ بك مثلاً، أو أرسلتُ لك ذبذبات خيّرة أبثّها في طريقك، أو وضعتك في بؤرة النور، أو دعوتُ لك في صلاتي، فإنني حينها أرسل لك بوعي تام طاقتي المشعّة بنوايا العافية والخير. وإنْ مارستُ التأمل وأنتَ في خاطري، أو وضعتُ يدي على جرحٍ ما تعانيه، فإنني في هذه الحالة أوجّه طاقتي الحية نحوك، قاصدة أن أساعدك لتشفى. أتساءل في هذا السياق، كيف ظلت فنون (الريكي)، و(فنغ شوي)، والإبر الصينية، والأدعية الدينية (هذه مجرد أمثلة قليلة)، من ضمن العلاجات المحاطة بالغموض؟ هذا بسبب أن الفصّ الأيسر من دماغنا والعلم لم ينجحا في الإقرار بحقيقة عمل الفصّ الأيمن. ومع هذا فأنا أؤمن بأن عقولنا بجزئها الأيمن تدرك ديناميكيات الطاقة وتترجمها من خلال الحدس.

بعيداً عن موضوع الأجهزة الحسّية، نستطيع أيضاً أن نستخدم المهارات الناتجة عن هذه الأجهزة لنحوّل رؤانا إلى الهُنا والآن. حين ترخي العضلات

المتوترة عامداً، فذلك يساعد في إطلاق الطاقة الحبيسة في جسدك، ويجعلك تشعر بالتحسّن. لقد اعتدتُ أن أراقب وأنتبه إلى التوتر البادي على جبهتي، وإن لم أستطع النوم فإنني أتنبه إلى ضرورة إرخاء فكي، ثم الغرق في السبات. يعد التفكير بما يحدث في عضلات جسمك طريقة رائعة لتنبيه ذهنك ونقله إلى اللحظة الراهنة، أما عملية شدّ العضلات وإرخائها بشكل روتيني، فتساعد أيضاً في تحوّلك إلى العيش في الهُنا والآن.

يعمد الكثير من الناس إلى التمارين الحركية لتحويل أذهانهم إلى لحظتهم الراهنة. تعدُّ رياضات روحية، مثل اليوغا، و(فيلدينكريز)، والتاي تشي، وسائل رائعة للتطوير الذاتي، وللاسترخاء، وللنمو النفسي. كذلك يمكن أن تكون الرياضات البدنية غير التنافسية طريقة مثلى لجعلك حاضراً داخل بدنك، بعيداً عن تأثيرات الفصّ الأيسر. أما المشي في الطبيعة، والغناء، وممارسة الأمور الإبداعية، وعزف الموسيقى، أم التوهان في مجالات الفنون، كلها تستطيع أن تنقل رؤاك وخواطرك نحو الحاضر المعيش.

هناك طريق آخر لتحويل الفكر عن تلك الدوائر الحلزونية المتعاقبة في الفصّ الأيسر، وذلك من خلال استخدام أصواتنا عن قصد، لقطع الطريق على تلك الأنماط من الأفكار المزعجة والمشوّشة. لقد وجدتُ بأن ترديد نمط خاص من الأصوات على طريقة (المانترا mantra)، مفيدٌ جداً. ترديدي لمثل هذه العبارات، بعد أن آخذ نفساً عميقاً: «في هذه اللحظة حزتُ على غبطتي... في هذه اللحظة أعاين اكتفائي ورضايَ وجمالي.... أنا نقية وأشعر بسكينة طفل منداح في الكون...»، هذه العبارات تنقلني مباشرة إلى الوعي في عقلي الأيمن.

الاستماع إلى الألفاظ المنطوقة في جلسة التأمل، تلك التي تأخذني إلى نمط من الأفكار ممزوجة بالعاطفة والإحساس بالجسد، تعدّ من ضمن

الطرق الرائعة لتحويل ذهني بعيداً عن الخواطر غير المرغوب فيها. كذلك تعتبر الصلوات التي نستبدل محتواها المتعارف عليه بتلك الدوائر المشوشة من الأفكار غير المرغوبة، طريقة أخرى لتوجيه الذهن عن عمد بعيداً عن تلك المغارة الملتوية من الثرثرات اللفظية الهادرة، نحو مكان أكثر سكينة.

إنني أحب كثيراً الاستماع إلى الأصوات المنبعثة من تصادم تلك الأواني المقعرة، إنها أواني مصنوعة من الكوارتز الكرستالي الفاخر. وحين تتصادم معاً، فإنها تصدر أصداء قوية أكاد أستشعر ذبذباتها تتخللني حتى العظم. وحين تطلق هذه الأواني ألحانها، لا تلبث أن تغادرني كل صنوف القلق.

كذلك ألهو بلعبة (بطاقات الملائكة Angel Cards)، وأصنفها عدة مرات في اليوم لتساعدني على البقاء في حالة تركيز على ما أراه مهماً في الحياة. هذه البطاقات تأتي على شكل فئات مقسمة إلى أحجام، وكل بطاقة مكتوب عليها كلمة واحدة. كل صباح حين أستيقظ من النوم، أدعو أحد الملائكة أن يقبل عليَّ كطقس يومي، ثم أسحب إحدى البطاقات. وهكذا أظل أركّز انتباهي طوال اليوم على ذلك الملاك الحارس. أما إذا شعرتُ في ذلك اليوم بالضغوط والتوتر، أو لديَّ مكالمة مهمة لا بد من إجرائها، فإنني عادة ما أسحب بطاقة ثانية باسم ملاك آخر، ليساعد في تحويل ذهني إلى منطقة أكثر هدوءاً. إنني أحاول دائماً أن أكون متاحة ومنفتحة على ما يأتي به الكون وما يمنحه لي، وأستخدم (بطاقات الملائكة) لتنقلني إلى حالة من الكرم الروحي، لأنني فعلاً أحب ما أجتذبه نحوي حين أكون منفتحة القلب والروح. بعض بطاقات الملائكة تحتوي على كلمات مثل: الحماسة، الوفرة، التعلّم، الوضوح، النزاهة، اللعب، الحرية، المسؤولية، التناغم، الجلال، الميلاد. لقد وجدتُ بإن سحب مثل هذه البطاقات يعد من أكثر الأساليب بساطة وتأثيراً في مساعدتي على تحويل ذهني بعيداً عن أحكام الفصّ الأيسر في دماغي.

لو كان بإمكاني أن أختار كلمة واحدة تدل على فحوى ما ينتجه فصّي الأيمن، فإنني سأختار كلمة (التعاطف). أنا أهيب بك لتسأل نفسك: ما الذي يعنيه لك أن تكون متعاطفاً؟ وتحت أي ظرف من الظروف تنزع إلى أن تكون متعاطفاً؟ وكيف تبدو لك مشاعر التعاطف وهي تدبّ في جسمك؟

بشكل عام، معظمنا يكون متعاطفاً مع أولئك الذين يراهم مساوين له. وكلما قل ارتباطنا (بالأنا المتفاخرة بذاتها) والميّالة إلى الشعور بالتفوق، زاد لدينا الكرم الروحي إزاء الآخرين. وحين نكون في حال من التعاطف، فإننا نقدّر الظرف الذي يعانيه الآخر بدافع الحب وليس بدافع الحكم على الآخر. قد نرى متشرداً أو مريضاً نفسياً، فنقاربهما بقلب مفتوح، لا بالخوف أو بالاشمئزاز أو العدائية. تذكّرْ آخر مرة اقتربتَ فيها من أحد أو من شيء ما بتعاطف صادق، ثم فكّرْ في كيفية الشعور وهو يغشى جسدك. أنْ تكون متعاطفاً يعني أن تكون (هنا) تماماً، هنا بقلب مفتوح ويقظ، وبإرادة داعمة.

إن كنتَ قد فقدتَ قدرتك على تذوق البهجة، فإن الدائرة العصبية رغم خفوتها تظل موجودة. كل ما هنالك أن المزيد من الدوائر العصبية الخاصة بالقلق أو الخوف، ببساطة، تكبح جماحها وتثبّطها. إذن كيف أتمنى لك أن تتخلص من أعبائك العاطفية، مثلي تماماً، وتنتقل مرة أخرى إلى حالة البهجة الطبيعية؟ إن السرّ في عملية الاندغام بأي من حالات الطمأنينة والسلام، يكمن في الإصرار على إيقاف تلك الدوائر الحلزونية من القلق ومن الأفكار التي تبعدنا عن التجارب الحركية والحسّية التي تربطنا باللحظة والمكان الراهنين. والأهم من ذلك، أن تكون رغبتنا في السلام أقوى من تعلّقنا بالبؤس، وبالأنا، وبالحاجة إلى أن نكون على حق دائماً. كم أحب تلك المقولة التي تتساءل: «هل تريد أن تكون على حق؟ أم تريد أن تكون سعيداً؟»

شخصياً أحبّ حالة السعادة وما تتركه في جسدي من أثر، ولذلك

أندفع نحو الاشتباك بتلك الدائرة العصبية دائماً. وطالما تساءلتُ، إنْ كان الأمر اختياراً، فلمَ يختار أيّ كان شيئاً آخر غير السعادة؟ إنني أتأمل في هذا الأمر ليس إلاّ، ولكن أظن بأن معظمنا لا يدرك أنها مسألة اختيار، وعليه فنحن لا ندرّب قدراتنا على عملية الاختيار. قبل أن أصاب بالجلطة، كنتُ أعتقد بأنني مجرد نتاج لعقلي، ولم تخطر ببالي فكرة أنّ لديّ ما أقوله حول كيفية الاستجابة للمشاعر التي تتدفق في داخلي. على المستوى الفكري، كنتُ أدرك بأن في الإمكان أن أوجّه وأحوّل أفكاري، ولكن لم يطرأ على خاطري قط بأن لديَّ ما أقوله في كيفية استيعاب مشاعري تلك. لم يقل لي أحدٌ قط بأن الكيمياء الحيوية في مخي لا تحتاج سوى تسعين ثانية لتجعلني أعلق في الحالة ثم تطلق سراحي. فيا للفرق العظيم الذي صنعه هذا الوعي، ويا للأثر الذي تركه في حياتي.

هناك سبب آخر ربما يجعل معظمنا لا يختار السعادة، وذلك أننا حين نشعر بوطأة المشاعر السلبية مثل الغضب، والغيرة، أو الإحباط، فإن تكوينات الدوائر العصبية تنشط في المخ، وتجعلنا نستشعر ما اعتدنا عليه من أحاسيس القوة والبأس. أعرف البعض ممن يختار عن عمد أن يوجد في دائرة الغضب بشكل متكرر، لأن ذلك وببساطة يجعلهم يسترجعون شعورهم المعتاد بذواتهم.

بالنسبة لي، أصبح من السهل عليَّ أن ألجَ في دائرة السعادة بشكل اعتيادي، تماماً كما ألجُ في دائرة الغضب. في الحقيقة، ومن منظور بيولوجي، السعادة هي حالة الكينونة الطبيعية في فصّي الأيمن، وعليه فدائرتها تظل تعمل بشكل مستمر، وتكون متاحة لي دائماً. وعلى الجانب الآخر، فإن دائرة الغضب لا تعمل بشكل مستمر، ولكن يمكن استثارتها حين أواجه ما يشكّل تهديداً ما. وما إنْ تتلاشى الاستجابة الفيسيولوجية من دورتي الدموية، حتى

أستعيد بهجتي مرة أخرى.

كل ما يمرّ بنا، ما هو إلا نتاج خلايانا ودوائرها العصبية. وحين تشتبك بأي من الدوائر العصبية المختلفة التأثير على جسدك، تستطيع حينها اختيار الحالة التي تكون عليها في العالم. لقد أصبحتُ شخصياً أشعر بالحساسية المَرضية إزاء الخوف والقلق وسريانه في جسدي. وحين تتدفق هذه المشاعر خلالي، أشعر بعدم الراحة لدرجة أنني أريد الخروج من جلدي. ولأنني لا أحب دبيب هذه المشاعر فسيولوجياً في جسمي، فإنني عادة ما أعزف عن الولوج إلى دائرتها العصبية.

أعرّف الخوف بالآتي: «توقعات زائفة تبدو حقيقية». وحين أذكّر نفسي بذلك، تتلاشى كل أفكاري السلبية من هيكلي الفيسيولوجي، فأشعر بتأثير أقل حين يبدأ (مؤلف القصص) يفبرك حكاياته أو يستثير دائرتي العصبية. وفي ذات الوقت، حين أذكّر نفسي بأنني كينونة واحدة مع الكون، فيفقد مفهوم الخوف قوته. وحتى أحمي نفسي من العلوق باستجابة الغضب أو الخوف، أتحمّل مسؤوليتي إزاء أي دائرة عصبية أعلق بها أو أستثيرها عن عمد. في محاولة لتقليل أثر استجاباتي للخوف والغضب، أختار عن قصد ألا أشاهد أفلام الرعب، أو أصطحب أناساً سرعان ما تشتعل دوائرهم العصبية غضباً. أصنع بوعي اختياراتي التي توجّه دوائري العصبية وتؤثر بها. وحيث أنني أحب أن أكون مبتهجة، فإنني لا أصطحب غير أولئك الذين يثمّنون بهجتي.

كما ذكرتُ آنفاً، فإن الألم البدني ما هو إلا ظاهرة فيسيولوجية مصممة خصيصاً لتنبيه المخ بأن هناك ضرراً ما في نسيج ما قد حدث في مكان ما في جسمنا. من الضروري أن ندرك بأننا قادرون على الشعور بالألم الجسدي، دون أن نعلق بدوائر المعاناة العاطفية. إنني أتأمل في مدى الشجاعة التي

يظهرها الأطفال الصغار حين يمرضون بشدة. قد يعلق أباؤهم بدوائر المعاناة العاطفية وبالخوف، بينما يبدو الطفل متأقلماً مع مرضه دون أن ينغمس بتلك الدراما العاطفية السلبية. قد لا يكون اختبار الألم اختياراً، ولكن أن تعاني هذا الألم هو قرار تدركه وتعيه. حين يمرض الأطفال، فإنه عادة ما يكون تعاملهم مع حزن آبائهم أكثر صعوبة عليهم من معاناتهم لأمراضهم.

ذات الشيء يمكن أن يصدق على أي أحد آخر يعاني من مرض. فأرجوك أيها القارئ، كن منتبهاً لنوع الدائرة التي تستثيرها حين تزور مريضاً. الموت عملية طبيعية لابد أن نختبرها جميعاً، وما عليك سوى أن تدرك أنه عميقاً في عقلك الأيمن (عميقاً في قرارة وعيك)، يسكن سلام أبديٌ. لقد وجدتُ بأن أسهل طريقة لتحويل نفسي المتواضعة نحو حالة من السلام الخالص، هي من خلال فعل الامتنان. فحين أكون -ببساطة- ممتنة، فإن الحياة تصبح رائعة!

(20)

اعتنِ بحديقتك

لقد تعلّمتُ الكثير من تجربتي مع الجلطة، الأمر الذي يجعلني أشعر -حقيقة- بأنني محظوظة في خوض هذه الرحلة. إنني ممتنة لهذه الإصابة، فقد منحتني الفرصة لأشهد من مصدر مباشر بضعة أمور عن مخي، ما كنتُ أتخيل قط أنها صحيحة. وسأبقى دائماً ممتنة لتلك الرؤى العميقة والبسيطة، ليس فقط لأنها تصبّ في صالحي، وإنما أيضاً لما تحمله من آمال وإمكانيات تعيننا نحن البشر على فهم ورعاية عقولنا، وما يقودنا إليه ذلك من حُسن التصرف على هذا الكوكب.

أنا ممتنة أيضاً لاهتمامك أيها القارئ بمشاركتي في هذه الرحلة الزاخرة. وأتمنى صادقة، مهما كانت الظروف التي أتت بك نحو هذا الكتاب، أن تخطو قدماً بما استقيته من رؤى قد تفيد عقلك أو عقل أي إنسان آخر. إنني واثقة من خلال الوعي المكنون في الفصّ الأيمن من دماغي، بأن هذا الكتاب سوف يطير من يديك نحو يدين أخريين قد تجدان فيه فائدة.

اعتدتُ دائماً أن أختم رسائلي الإلكترونية باقتباس من آينشتين، الذي أعتقد بأنه أصاب في مقولته: «لابد أن أكون على استعداد للتخلي عما أنا عليه الآن، من أجل ما سأكونه في المستقبل». لقد تعلّمتُ من خلال الطريق

الصعب، بأن قدرتي على البقاء في العالم تعتمد كلياً على ما تتمتع به دائرتي العصبية من نزاهة. هكذا، خلية إلى جانب خلية أخرى رائعة، ودائرة عصبية جنب دائرة، يتخلق الوعيّ العام الذي أستشعره في عقلي ويتأسس من جِماع هذه المكونات الصغيرة العجيبة، التي تتضافر لحياكة تلك الشبكة التي أسميها المخ. والشكر موصول إلى مرونة تلك الجزيئات، فبقدرتها على تحويل وتغيير الروابط العصبية مع الخلايا الأخرى، نستطيع أنتَ وأنا أن ندير شؤون العالم بما نملكه من مرونة في التفكير، ومن قدرة على التأقلم مع بيئاتنا، وقدرة على اختيار مَن نكون وكيف نكون في العالم. ولحسن الحظ، فإن اختيارنا كيف نكون اليوم، لا يرتبط بقرارتنا المسبقة حول ما كنّاه بالأمس.

أرى الحديقة التي تسكن عقلي كبقعة مقدسة تقع ضمن عقارات الكون الفسيح، ذلك الكون الذي منحني هذه الحديقة، ووثق بأنني سأتعهدها طوال سنوات عمري. وكمالك مستقل لهذا العقار، فإنني وحدي، متضامنة مع الجزيئات الفذة في حمضي النووي، ومع العوامل البيئية التي أتعرض لها، سوف أرتّب تلك المساحة التي تحتل جمجمتي. في سنوات عمري الأولى، ربما لا أملك غير القليل من المحتوى الذي تنتجه الدوائر العصبية داخل مخي، لأنني لستُ سوى نتاج النطفة والبذرة التي ورثتها. ولكن لحسن حظنا، فإن جزيئات الحمض النووي (DNA) الفذة لا تتحكّم بنا بدكتاتورية. وبفضل مرونة الخلايا الجزيئية، فإن قوة التفكير لدينا وعجائب العلوم الطبية والدوائية الحديثة، لا تُبقي غير القليل جداً من نماذج (DNA) المتحكمة أو السائدة.

وبغض النظر عن الحديقة التي ورثتها، فإنني متى ما تحمّلتُ مسؤولية رعاية عقلي بوعي، ملكتُ خيار تغذية تلك الدوائر العصبية التي أريد أن أنمّيها، واستطعتُ بوعي أيضاً أن أعدّل وأهذّب الدوائر التي لا أرغب فيها. من اليسير قصّ الأعشاب الطفيلية حين تكون مجرد براعم صغيرة

بدافع من الإصرار والمحافظة، فحتى أكثر أشجار الكروم تجذراً قد تفقد قوتها وتتساقط في النهاية، حين تُحرم من التغذية.

تتأسس الصحة العقلية للمجتمع على الصحة العقلية للأفراد الذين يصنعون هذا المجتمع. وربما يتعيّن عليَّ الاعتراف بأن الحضارة الغربية تخلق بيئة مليئة بالتحديات، يصعب على شخصية الفصّ الأيمن المحبة والوادعة أن تتعايش معها. ومن الواضح، أنني لستُ الوحيدة التي تشعر بذلك، حين أنظر إلى ملايين الناس الطيبين في مجتمعاتنا، من الذين اختاروا الانسحاب من واقعنا المعروف، وإخضاع أنفسهم لعلاجاتهم الشخصية عبر المخدرات المحظورة والكحول.

أعتقد بأن (غاندي) كان على حق حين قال: «لا بد أن نكون نحن التغيير الذي نريد أن نراه في العالم». لقد وجدتُ بأن الوعي في العقل الأيمن يهيب بنا أن نبدأ القفزة العملاقة الآتية من أجل البشرية، وأن نخطو نحو (اليُمن والميمنة)، حتى نستطيع أن نطوّر هذا الكوكب، ونحيله إلى ذلك المكان العامر بالسلام والمحبة اللذين نحنّ إليهما.

إن جسدك هو القوة الحيوية التي تنبض من خلال ما يقارب خمسين تريليون خلية جزيئية فذة. أنتَ، وأنتَ فقط من يختار لحظة إثر أخرى، مَنْ تريد أن تكونه في العالم، وكيف تريد ذلك. إنني أهيب بك الانتباه إلى ما يجري داخل عقلك. فامتلكْ قوتك الذاتية، وأظهر مكنوناتها، وازدهرْ، وأشرِقْ.

وحين تذبل قواك الحيوية، أتمنى أن تَهِبَ الأمل لغيرك، عن طريق التبرع بمخك الرائع لبنك الأدمغة في هارفارد.

ملحق (أ)

مقترحات للتشافي

كيف تقيّم حالتي المرضية؟

لتقييم حالتي كمصاب بجلطة، يمكنك أن تناور حول هذه الأسئلة العشرة:

1. هل قمتَ بفحص عينيَّ وأذنيَّ لتتأكد من درجة رؤيتي وسمعي؟

2. هل أستطيع التفريق بين الألوان؟

3. هل أدرك الأبعاد الثلاثية وأميّز المجسمات من حولي؟

4. هل لديَّ أي إحساس بالزمن؟

5. هل أستطيع التعرّف على أجزاء جسمي، كأجزاء تخصني؟

6. هل أستطيع أن أميّز الصوت القريب عما يحيط به من أصوات خلفية؟

7. هل أستطيع أن أباشر طعامي؟ وهل تستطيع يدايَ فتح عبوات الطعام؟ وهل أمتلك القوة والمهارة اللازمتين لإطعام نفسي؟

8. هل أشعر بالراحة، والدفء؟ أم أنني عطشان؟ ومتألم؟

9. هل أبدي أيّ حساسية أو انزعاج إزاء المثيرات الحسية كالضوء والصوت؟ وإن كان الأمر كذلك فأرجو أن تزودني بسدادات للأذنين لأستطيع النوم، وبنظارات معتمة لأتمكن من أن أفتح عينيّ.

10. هل أستطيع التفكير بشكل مرتب؟ وهل أعرف ما هما الجوربان وما هو الحذاء؟ وهل أعرف بأن الجوربين يُلبسان قبل الحذاء؟

ملحق (ب)

الاحتياجات الأربعون للمصاب بالجلطة

1. أنا لستُ معتوهاً، إنني جريحٌ فقط، فاحترمني من فضلك.

2. اقتربْ مني، وتحدث ببطء، وانطق كلماتك بوضوح.

3. كررْ أقوالك، وافترضْ بأنني لا أعرف شيئاً، وابدأ من جديد، وأعِدْ مرة بعد مرة.

4. كنْ صبوراً معي، وحين تعلّمني شيئاً للمرة العشرين، افترض أنها المرة الأولى.

5. قاربني بقلب مفتوح، وأبطئ من مستوى طاقتك وإيقاع وقتك.

6. انتبه إلى لغة جسدك وتعبيرات وجهك، وما يبثانه لي من معانٍ.

7. تواصل معي بصرياً. إنني هنا، قاربني، وارفع معنوياتي.

8. لا ترفع صوتك من فضلك، فأنا لستُ بأصمّ، إنني جريح فقط.

9. لامسني بشكل مناسب، وتواصل معي.

10. قدّر ساعات نومي، ودورها المهم في عملية التشافي.

11. حافظ على طاقتي، وجنّبني إزعاجات الراديو والتلفزيون، والزوّار

المتوترين! واجعل وقت الزيارة قصيراً، في حدود خمس دقائق.

12. استثرْ مخي إذا ما توفرت طاقتي بتعلّم شيء جديد. ولكن تذكرْ بأن أقل كمية من المعلومات سرعان ما تصيبني بالإجهاد.

13. استعن في تعليمي بوسائل الأطفال التعليمية من ألعاب وكتب.

14. عرّفني بالعالم عن طريق المهارات الحركية، ودعني أستشعر الأشياء، فأنا قد عُدتُ طفلاً مرة أخرى.

15. علمني عن طريق أسلوب التقليد والمحاكاة.

16. ثقْ بأنني أبذل جهداً في المحاولة، ولكن ليس بمستوى مهاراتك أو بمستوى أسلوب حياتك المنظمة.

17. اسألني أسئلة ذات إجابات اختيارية متعددة، ولا تسألني أسئلة يُجاب عليها بنعم أو لا.

18. لتكن أسئلتك لي ذات إجابات محددة. وامنحني وقتاً كافياً للوصول إلى الإجابة.

19. لا تقيّم قدراتي الإدراكية بمدى سرعة تفكيري.

20. باشرني بتؤدة ورقة، كما تباشر طفلاً وليداً.

21. تحدثْ معي مباشرة، ولا تتحدث عني مع غيري.

22. اجلب لي البهجة، واحمل لي توقعاتك بشفائي التام، حتى لو استغرق ذلك عشرين عاماً.

23. ثقْ بأن مخي قادر على أن يستمرّ في التعلّم.

24. قسّم الأفعال المطلوبة مني إلى خطوات متدرجة وأفعال صغيرة.

25. ابحث عن المعوقات التي تمنعني من النجاح في مهمة ما.

26. وضّح لي ما هو المستوى التالي أو الخطوة التالية، لأعرف ما أنا بصدده من أعمال أو مهمات.

27. تذكّرْ أنه يتعيّن عليَّ أن أتقن الشيء في مستوى ما، قبل أن أنتقل إلى المستوى التالي.

28. احتفلْ بكل نجاحاتي الصغيرة، لأن النجاح مصدر إلهام لي.

29. لا تُكملْ الجملة لي من فضلك، ولا تكمل فراغ الكلمات التي تضيع مني، فأنا أحتاج أن أمرن مخي.

30. إن لم تسعفني ذاكرتي في تذكر موضوع ما، فافتح لي ملفاً جديداً بدلاً منه.

31. لعلي أحتاج منك أن تظن بأنني أفهم أكثر مما أنا عليه في الحقيقة.

32. ركّز على ما يمكنني أن أفعله، أكثر من التحسّر على ما لا أستطيعه.

33. عرّفني على حياتي الماضية، ولا تفترض بأنني لا أستمتع بما كنتُ أحسنه كالعزف على آلة موسيقية مثلاً، لمجرد أنني لم أعد على مستوى المهارة السابقة.

34. تذكّر بأن فقدي لبعض الوظائف، لا يعني بإنني لم اكتسبتُ قدرات أخرى.

35. أبقِني على اتصال بعائلتي وأصدقائي وبالداعمين المحبين. ضع أمامي على الحائط ملصقات ومعلقات من البطاقات والصور لأداوم على النظر إليها، واكتبْ عليها تعريفات وملاحظات ليسهل عليَّ استرجاع المعلومات والذكريات.

36. اتصل بالناس الذين أعرفهم، ونظّم فِرَقاً داعمة لأجلي. أخبرْ الجميع فربما يبعثون لي المحبة الغامرة، وأبقِهم على علم بحالتي، ودعهم يقدمون ما أحتاجه من الدعم والمواساة، كأن يشجعونني على البلع بيسر، أو يعينونني على الجلوس مستقيماً في السرير.

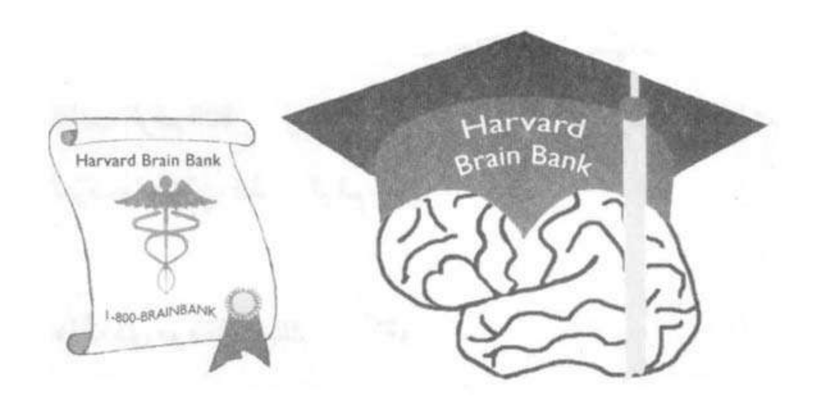
37. أحبّني في حالتي التي أنا عليها اليوم. ولا تحيلني إلى الشخص الذي كنتَ تعرفه سابقاً، لأنني الآن أعيش بعقل مختلف.

38. جميل أن أتمتع بحمايتك لي، ولكن لا تقف في وجه تطوري.

39. أطلعني على نفسي في أفلام ولقطات الفيديو القديمة، لأتذكر كيف كنتُ أتكلم وأمشي، وكيف تبدو إيماءاتي وحركاتي.

40. تذكّر بأن ما أتناوله من أدوية قد يجعلني أشعر بالوهن، أو يؤثر على أدائي ويموّه على شخصيتي التي أعهدها.

إذن.. أنتَ تتوق للذهاب إلى هارفرد دائماً!



أنشودة بنك الأدمغة[1]

1-800-BrainBank!

ها أنا ذي موظفة في بنك الأدمغة،

إيداع الأدمغة هو عملي الوظيفي

أنا موظفة في بنك الأدمغة

أطلبُ منك أن تودع عندي ما لديك!

---

1. هذه هي الأنشودة المغناة، التي كتبتها وغنتها المؤلفة، للترويج لحملة التوعية بالتبرع بأنسجة المخ.

لا تقلق، فلستُ في عجلة من أمري!

هل فكّرتَ بالمساهمة التي سوف تهِبها

حين تكون على مشارف السماء، ومخك يلوب في الأنحاء

ليعين الإنسانية على فتح مغاليق تلك الحالة التي نسميها (جنوناً)

اطلب الرقم 800 - 1 لبنك الأدمغة من فضلك، ليوافوك بالمعلومات

تعرّف، ثم تبرّعْ، فطلب الرقم مجاني

ها أنا ذي موظفة في بنك الأدمغة،

إيداع الأدمغة هو عملي الوظيفي

أنا موظفة في بنك الأدمغة

أطلبُ منك أن تودع عندي ما لديك!

JILL BOLTE TAYLOR

MY STROKE OF INSIGHT

استناداً إلى تجربتي الشخصية بالإصابة في الفصّ الأيسر من المخ، فإنني أؤمن إيماناً قلبياً تاماً بأن الشعور بالسلام الداخلي العميق هو عبارة عن دائرة عصبية تقع في الفصّ الأيمن من المخ. وهذه الدائرة العصبية تظل تدور باستمرار، وتظل متاحة لنا لنعلق في إيقاعها. الشعور بالسلام عبارة عن حالة تحدث في اللحظة الآنية، وليس شيئاً نجلبه معنا من الماضي أو يتراءى لنا في المستقبل. الخطوة الأولى لتجريب السلام الداخلي تتمثل في الإصرار على أن تكون حاضراً هنا والآن.

د. جيل تيلور

هكذا تستكشف (جيل تيلور) آفاق المخ البشري من خلال الإصابة، وتدخل إلى مناطق بكر حول مكنونات الوعيّ الإنساني، وحول ما يقترحه الدماغ البشري من عوالم ماورائية، أوسع بكثير من العالم المادي الصارم، وقوانينه، ومحدوديته. هكذا تأخذنا المؤلفة في رحلتها الغرائبية، منذ صباح اليوم الذي حدثت فيه الجلطة، متتبعة معنا الأعراض والمشاعر والأجواء التي اختبرتها لحظة بلحظة. ثم تستكمل السياق برحلة العلاج وأوجاعه، فمسيرة الاستشفاء ومنعطفات التغيير في الشخصية والتفكير، ثم مكابدات التعلّم والتأهّل بعد أن عادت -عالمة المخ في جامعة هارفرد- طفلة عاجزة، كأنها لمْ تعلم من بعد علمٍ شيئاً!

د. نجمة إدريس



الجلطة

التي أنارت

بصيرتي

د. جيل بولتي تيلور



ISBN: 978-1-988483-81-8

